



ESTERA MICHALAK – położna, IBCLC – Międzynarodowa Dyplomowana Konsultantka Laktacyjna, autorka książki „Pokonaj laktoterroryzm. 5 kroków do udanego karmienia piersią”. Ponad 13 lat wykonywania zawodu położnej dało jej narzędzia do przeprowadzenia rewolucji w edukowaniu kobiet. Szkoli położne z całej Polski w ramach kursów specjalistycznych. Prowadzi zajęcia edukacyjne dla kobiet w ciąży, skupiające się na tematyce karmienia naturalnego. W swojej poradni laktacyjnej stacjonarnie w Poznaniu i Koninie, a także online pomaga kobietom, spotykającym trudności podczas mlecznej drogi. Szczęśliwa mama dwójki dzieci: Hani oraz urodzonego w domu Piotrusia.

- Konsultacje online: cały Świat
- Konsultacje stacjonarne:
 - Poznań i okolice
 - Konin i okolice
 - Kalisz i okolice
 - Września i okolice
 - Słupca i okolice
 - Koło i okolice

Zapraszam do kontaktu:

<https://www.facebook.com/laktopolozna>

e-mail: laktopolozna@gmail.com

tel. 733-028-151

Centrum Laktacyjne HAPPYMED,
Galeria MM, ul. Święty Marcin 24, Poznań, Poziom 0
Tel. 884 666 887

www.happy-med.pl

Sklep HAPPYMED (stacjonarnie Galeria MM, sklep internetowy www.happy-med.pl)

Tylko wyselekcjonowane i polecane przez specjalistów produkty niezbędne na czas ciąży, porodu i opieki nad dzieckiem (Laktatory, Akcesoria laktacyjne, Poduszki do karmienia, Wkładki laktacyjne, Akcesoria niemowlęce, Suplementy, Kosmetyki, Książki, Eko Produkty, Bielizna dla kobiet w ciąży i karmiących).

Centrum Laktacyjne HAPPYMED- Najlepsza pomoc laktacyjna i okołoporodowa w Poznaniu
Najlepsi specjaliści w jednym miejscu: Konsultanci i doradcy laktacyjni (IBCLC, CDL), położne, fizjoterapeuci, osteopaci, neurologopedzi, doradcy noszenia oraz
Bezbolesne usuwanie owłosienia laserem Motus AX.

MACIERZYŃSTWO NIGDY NIE BYŁO ŁATWIEJSZE.

Jadwiga

Jak utrzymać laktację i kiedy jest najlepszy moment żeby przestać karmić piersią?

-Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmienie piersią przez przynajmniej 2 lata życia dziecka, w tym wyłącznie piersią 6 miesięcy. Najlepszym momentem na odstawienie dziecka jest decyzja mamy i dziecka. Są kobiety, które czekają do czasu samoodstawienia od piersi, które następuje pomiędzy 2,5 a 7-8 rokiem życia.

Co do sposobów na utrzymanie laktacji, będzie to bardzo indywidualna sprawa, więc należałoby tą sytuację przeanalizować. Zapraszam serdecznie, jeśli chciałaby Pani skorzystać z prowadzę również konsultacje online.

Magdalena

Jak dbać o piersi po zakończeniu karmienia?

-Najważniejsza będzie profilaktyka związana z badaniem piersi. Poza tym warto zadbać o swoje piersi poprzez prawidłowe dobieranie biustonoszy do karmienia.

Sylwia

Czy jak były problemy z laktacją po pierwszej ciąży to teraz przy drugim dziecku się to powtórzy?

-Absolutnie nie. Jednak mając świadomość, że pojawiły się wyzwania w karmieniu piersią to warto zadbać o profesjonalną pomoc tak szybko jak tylko pojawią się pierwsze niepokojące sytuacje.

Jadwiga

Jak pielęgnować sutki w czasie porodu i dalszego karmienia

-Najlepszym „preparatem” jest pokarm własny. Tuż po karmieniu można wycisnąć sobie malutką kropelkę pokarmu i rozsmarować na brodawce. Wiele kobiet w sytuacji delikatnych podrażnień korzysta z natłuszczania brodawek np. 100% wysokooczyszczoną, hypoalergiczną lanoliną albo preparatami na bazie olejów roślinnych.

Mama Ewelina i Tata Tomek

Córka 11m planuje 2ciążę moja córka 11m jest cycholikiem chce karmić małą długo, lekarz ginekolog mówi że ok ale moje pytanie brzmi chce 2 dziecku podać siar, jak to zrobić?

-Droży Państwo, absolutnie można karmić piersią starsze dziecko całą ciążę i po porodzie, jeśli ciąża przebiega fizjologicznie. Należy pamiętać tylko, że po narodzinach młodszego dziecka, to ono ma pierwszeństwo w przebywaniu przy piersi.

Agnieszka

Czy warto zmieniać pozycję przy karmieniu już większego maluszka, czy stosowanie tylko jednej

-Najlepszą pozycją do karmienia na każdym etapie będzie pozycja wygodna i może być ich wiele.

Jadwiga

Jak stymulować laktację?

-Wszystko zależy od tego w jakiej jesteśmy sytuacji: opóźniona laktogeneza, niedobór pokarmu, przewidywane czasowe oddzielenie matki i dziecka, magazynowanie pokarmu, bankowanie pokarmu itp. Zalecenia dostosowuje się do indywidualnych potrzeb i sytuacji klinicznej.

Kasia

Czy można jeszcze rozkręcać laktację po 3 m.ż.? Aktualnie dziecko dokarmiane mm

-Na każdym etapie śmiało można ☺

Sylwia

Lepiej karmić z poduszka czy bez?

-Najlepiej w taki sposób jak jest najwygodniej. Właśnie dla większej wygody kobiet stworzyłam poduszki od Laktopołożnej. Poniżej znajdziesz miejsce, gdzie możesz taką poduszkę nabyć. Zapraszam serdecznie

Kasia

Czy będąc w ciąży można karmić dziecko czy należy odstawić?

- Pani Kasiu, można karmić piersią starsze dziecko całą ciążę i po porodzie, jeśli ciąża przebiega fizjologicznie. Należy pamiętać tylko, że po narodzinach młodszego dziecka, to ono ma pierwszeństwo w przebywaniu przy piersi.

Jadwiga

Jaka jest optymalna pozycja do karmienia piersią

-Najlepsza jest najwygodniejsza. Często na początku drogi mlecznej proponuję mamom pozycję odchyloną, naturalną – wydają się być najwygodniejsze i najbardziej efektywne.

Magdalena

Co zrobić gdy w szpitalu musiałam karmić na siedząco dziecko, a mnie lepiej na leżąco?

-A dlaczego musiała Pani karmić na siedząco? Jeśli lepiej jest na leżąco to taką wersję udoskonalamy w przypadku kiedy nie do końca jest ona wygodna dla dziecka.

Nikola

Jeśli dziecku ciężko złapać brodawkę ? jak możemy pomóc dzidziusiowi ?

-Wszystko zależy od przyczyny. Zatem proponuję od razu jak najszybciej umówić się na konsultację laktacyjną.

Jadwiga

Czy laktator wspomaga laktację?

-Laktatory zostały stworzone po to, aby ułatwić kobietom realizację wskazań do odciągania, które możemy podzielić na 3 grupy:

- 1- Rozpoczęcie laktacji
- 2- Stymulacja laktacji
- 3- Wskazania terapeutyczne.

Magdalena

Jakie wypełnienie poduszki do karmienia Pani poleca?

-Najwygodniejsze jest włókno poliestrowe, ale nie ma ono żadnego związku z ekologicznym rozwiązaniem. Dlatego ekologiczne poduszki Laktopołożnej obecnie wypełniamy gryką ☺

Małgorzata

Co może być powodem tracenia na wadze przez dziecko w pierwszych dobach życia? Położne w szpitalu stwierdziły, że bardzo dobrze dziecko przystawiam do piersi a mimo to dziecko dużo straciło na wadze

-Sama technika karmienia nie jest jednym wyznacznikiem prawidłowego karmienia. W tej sytuacji trzeba ocenić aktywność i efektywność pobierania pokarmu. Jeśli mamy ubytek masy ciała powyżej 7% to jak najszybciej powinniśmy skorzystać z pomocy profesjonalisty – IBCLC Międzynarodowego Dyplomowanego Konsultanta Laktacyjnego lub CDL Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego.

Anna

Po 3 m- cu zwykle pojawia się kryzys laktacyjny, jak temu zapobiec, czy sól jęczmienny nie zaburzy tego procesu?

-Nie lubię słowa „kryzys” ☺ Ale w sytuacji skoku u dziecka po prostu pozostać do dyspozycji i dostosować się obserwując prawidłowy przebieg tego momentu.

Nikola

Co ile powinniśmy karmić piersią ?

-Znamy wartości referencyjne ilości karmień na dobę i jest ich od 6 do 19

Jadwiga

Czy po karmieniu piersią musimy czekać aż dziecku się odbije

-Większość dzieci tego nie potrzebuje, ale są takie którym powinniśmy to zaproponować.

Nikola

Czy jeśli dziecko śpi w nocy i nie budzi się na jedzenie to musimy je budzić?

- To zależy od sytuacji i etapu laktacji.

Jadwiga

Jak sobie radzić z czkawką u niemowlaka po karmieniu ,czy można go odłożyć do łóżeczka czy trzeba nosić aż przestanie

-Niestety niewiele możemy w tej sytuacji zrobić. Poczekać cierpliwie.

Mirka

Czy Panią Esterę można gdzieś posłuchać w Internecie?

-Zapraszam serdecznie na Instagram i na Facebook – Laktopołożna Estera Michalak

<https://www.facebook.com/laktopolozna/>

https://www.instagram.com/laktopolozna_esteramichalak/

Magdalena

Czy można pić rumianek, melisę, pokrzywę, lipę czystek zieloną herbatę podczas KP?

-Nie wszystkie zioła dozwolone są w karmieniu piersią. Dlatego każdą decyzję przez rozpoczęciem spożywania należy przeanalizować. Melisa jest doskonałym wspomagaczem u wielu kobiet, jeśli chodzi o nastrój. Są również badania, które sugerują, że pokrzywa może mieć działanie hamujące laktację.

Jadwiga

Co z nocnym karmieniem ?Czy ono jest konieczne

-Absolutnie tak. Choć zdarzają się pojedynczo dzieci, które tego nie potrzebują i jest ich naprawdę mała garstka,

Mateusz

Dlaczego niektóre kobiety od razu mają pokarm przypominający mleko, a moja żona przez kilka dni miała dosłownie ciecz przypominającą wodę ?

-Krótko pisząc jest to związane ze zmiennością pokarmu kobiecego. Zatem ciecz przypominająca wodę jest prawidłowa.

Magdalena

Czy dobrze jest karmić dziecko na leżąco?

-W każdej pozycji, w której jest wygodnie można karmić piersią.

Jadwiga

Czy pani poleca poduszkę do karmienia w kształcie Rogala?

-Właśnie w takim kształcie są poduszki od Laktopołożnej.

Jadwiga

Kiedy pojawi się pokarm po cc a kiedy po sn?

-Powinien w tym samym czasie. Mogą jednak pojawiać się czynniki wpływające na opóźnienie laktogenezy II.

Mama Ewelina i Tata Tomek

W nocy córka je co 2h czy ona jest głodna czy bardziej chodzi o bliskość (11m))

-Trudno ocenić po takim jednym zdaniu. Trzeba byłoby przeanalizować całą sytuację. Jednak karmienie co 2 h jest normą w przypadku niemowląt.

Magdalena

Czy czysta lanolina może być używana do pupy malucha?

-Może ☺

Jadwiga

Jak uniknąć powstawania grudek w piersiach

-Zależy to od etapu laktacji i od tego co ma Pani na myśli pisząc grudki... Czy jest to norma należałoby ustalić najlepiej w poradni laktacyjnej. Zapraszam serdecznie.

Elżbieta

Kiedy powinniśmy się zastanowić nad odstawianiem dziecka w nocy?

-Wtedy kiedy będzie to możliwe. Większość dzieci karmionych piersią do końca swojej drogi mlecznej spożywa pokarm z piersi w nocy.

Jadwiga

Czy karmienie piersią wspomaga odchudzanie

-Tak, to jest ze wspaniałych darów natury.

Agnieszka

Jak długo trwa proces wygaszania laktacji?

-U jednych kobiet może to trwać jeden dzień, u innych 3 miesiące. Zależy od etapu laktacji i sytuacji związanej z częstością karmień.

Katarzyna

Czy w przypadku przebytego zabiegu usunięcia zmiany z piersi, zabieg był w 2 trymestrze, jest szansa na karmienie naturalne czy nastawiać się na duże problemy z laktacją? Jak można sobie pomóc jeszcze w 3 trymestrze i po porodzie jak zawalczyć o kp. jakie metody Pani poleca?

-To zależy w którym miejscu zmiana była usytuowana i jaki był wykonany rodzaj zabiegu. Najlepiej w tej sytuacji być w stałym kontakcie z Konsultantem Laktacyjnym.

Justyna

Jak wyjąć sutek z buzi dziecka? Włożyć mały palec i podważyć?

-Tak, na zakończenie karmienia można zaproponować puszczenie piersi poprzez wsunięcie palca na wał dziąsłowy u dziecka, rozszczelnienie ust i wysunięcie brodawki.

Sylwia

Jak sobie radzić z zapaleniem piersi?

-Jak najszybciej skorzystać z pomocy profesjonalisty, każda sytuacja może być inna i wymaga szybkiego i skutecznego działania.

Marta

O czym świadczy spanie dziecka z otwartymi ustami?

-Może świadczyć o nieprawidłowościach w obrębie jamy ustanej, dlatego w tej sytuacji polecam spotkanie z dobrym neurologopedą. W Poznaniu mogę Pani polecić Panią Marcelinę Żółtowską w naszym Centrum Medycznych Happymed.

Marlena

Czy "klikanie" (dźwięki) to powód do wizyty u doradcy laktacyjnego? Dziecko robi tak podczas jedzenia z piersi jak i z butelki?

-Tak, jak najbardziej i zdecydowanie jak najszybciej.

W razie pytań zapraszam do kontaktu przez fb:

<https://www.facebook.com/laktopolozna>

e-mail: laktopolozna@gmail.com

tel. 733-028-151