

# Karmienie piersią



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## Ważne informacje dla matek



Breastfeeding Your Baby, Polish

unicef 

## Wstęp

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla matek, które rozpoczynają karmienie piersią. Znajdziesz tutaj informacje, jak zacząć i jak unikać typowych problemów. Jest tu również zamieszczona osobna sekcja na temat odciągania mleka. Dziecko określane jest jako „ono”, aby uniknąć nieścisłości.

Gdy nabierzesz wprawy, przekonasz się, że karmienie piersią to prosta czynność i bardzo przyjemne doświadczenie dla matek i dla dzieci. Jednakże, przez pierwszych kilka dni oboje musicie nauczyć się, jak to robić. Dlatego należy ćwiczyć i, w razie konieczności, skorzystać z porady położnej. (Jeśli rozpoczęłaś karmienie dziecka z butelki i chcesz zamienić je na karmienie piersią, jest to nadal możliwe, ale nie zawsze jest proste – porozmawiaj z położną lub pomocnikiem w zakresie karmienia piersią).

Pamiętaj:

TWOJE mleko jest idealne dla TWOJEGO dziecka i dostosowuje się do zmieniających się potrzeb Twojego dziecka. Większość dzieci nie potrzebuje innego pożywienia lub płynów do ok. 6 miesiąca życia.

## Dlaczego karmienie piersią jest tak wyjątkowe?

Mleko matki zawiera przeciwciała chroniące dziecko przed infekcjami. Choroby lub biegunka (nieżyt żołądka i jelit, który może być bardzo poważny), infekcje układu oddechowego, infekcje ucha oraz moczu są częściej spotykane u dzieci karmionych z butelki.

Karmienie piersią będzie przynosić korzyści dla dziecka w miarę jego rozwoju. Badania sugerują, że dzieci karmione piersią cieszą się lepszym rozwojem umysłowym. Dzieci karmione z butelki są bardziej zagrożone egzemą i cukrzycą i często mają wyższe ciśnienie krwi niż dzieci karmione piersią.

Karmienie piersią jest również dobre dla matek. Pomaga im zrzucić kilogramy, które pojawiły się w trakcie ciąży. Może również ochronić Cię przed rakiem piersi i jajników i wzmocnić Twoje kości.

Następujące informacje pomogą Ci prawidłowo rozpocząć karmienie.



# Układanie dziecka przy piersi

## Twoja pozycja

Wygodna pozycja jest bardzo ważna.

Jeśli karmisz w pozycji siedzącej, upewnij się, że:

- Plecy są wyprostowane i oparte
- Twoje kolana są ułożone prawie płasko
- Twoje stopy ułożone są płasko (być może potrzebny jest podnóżek lub gruba książka)
- Twoje plecy i ramiona opierają się o poduszki lub wspomagają trzymanie dziecka



Karmienie piersią w pozycji leżącej może być bardzo wygodne. Jest to szczególnie dobre dla nocnego karmienia, gdyż możesz odpocząć, podczas gdy Twoje dziecko jest karmione.



Postaraj się ułożyć płasko, z poduszką pod Twoją głową i ramieniem na łóżku.

Położ się na boku. Poduszka wspierająca Twoje plecy i dodatkowa pomiędzy nogami może Ci pomóc. зажать между ног.

(Gdy dziecko dobrze opanuje karmienie, będziesz mogła karmić je wygodnie w dowolnym miejscu bez potrzeby stosowania poduszek.)

## Pozycja Twojego dziecka

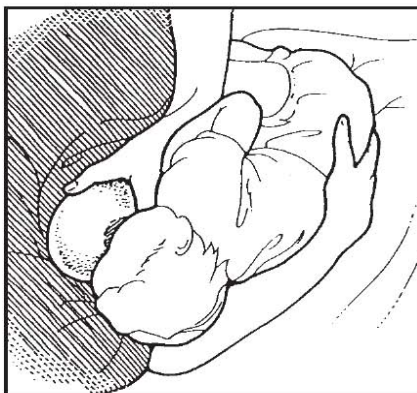
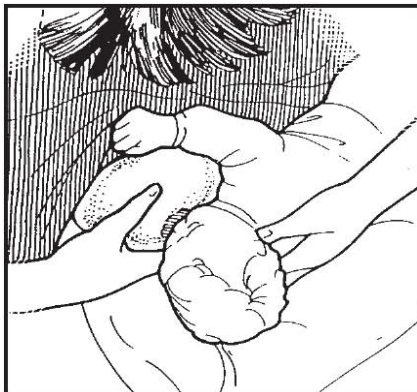
Istnieje wiele różnych sposobów na trzymanie dziecka podczas karmienia piersią.

Bez względu na wybrany sposób, poniższe wytyczne pomogą Ci upewnić się, że dziecko jest karmione prawidłowo:

1. Dziecko należy trzymać blisko siebie.
2. Powinno być odwrócone do piersi, z główką, ramionami i ciałem w linii prostej.
3. Nos lub górna warga dziecka powinna być na wysokości sutka.
4. Dziecko powinno łatwo dosięgnąć piersi bez konieczności sięgania lub skręcania.
5. Pamiętaj, aby zawsze przysuwać dziecko bliżej piersi, a nie pierś bliżej dziecka.

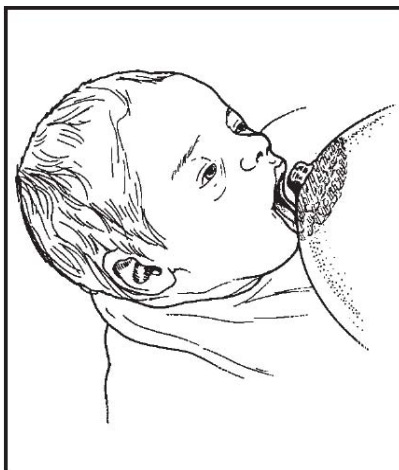
### A więc:

- **Brzuszek w stronę mamy**
- **Sutek przy nosie**
- **Dziecko do piersi, nie pierś do dziecka**



## Przykładanie dziecka do piersi

Istotne jest upewnienie się, że dziecko prawidłowo ssie pierś, gdyż w przeciwnym razie może ono nie dostać wystarczającej ilości mleka podczas karmienia i sutki mogą zacząć boleć.



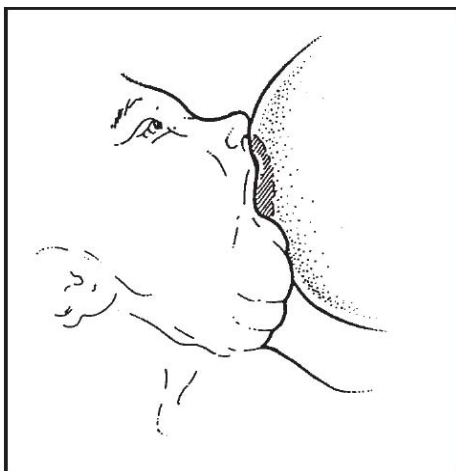
Umieść dziecko przy piersi zgodnie z opisem na stronie 4, z nosem lub górną wargą dziecka przy sutku.

Odczekaj, aż otworzy buzię naprawdę szeroko (możesz delikatnie musnąć sutkiem wargi dziecka, aby zachęcić je do tego).

Szybko przysuń dziecko do piersi, aby jego dolne wargi dotykały piersi jak najdalej od podstawy sutka. W ten sposób Twój sutek będzie skierowany w stronę podniebienia dziecka.


Gdy dziecko prawidłowo trzyma sutek w buzi, zauważysz, że:

- Jego buzia jest szeroko otwarta, a pierś niemal całkowicie ją wypełnia
- Jego podbródek dotyka piersi
- Jego dolna warga jest zwinięta do tyłu
- Jeśli widoczna jest otoczka brodawki (brązowa skóra dookoła sutka), większość jest widoczna powyżej górnej wargi dziecka niż poniżej dolnej wargi
- Sposób ssania zmienia się od krótkiego ssania do długiego, z przerwami.



Karmienie nie powinno być bolesne. Jednakże, podczas nauki karmienia możesz odczuwać ból i dyskomfort, gdy dziecko po raz pierwszy jest karmione. To odczucie powinno szybko minąć, a karmienie przestanie być bolesne. Jeśli ból nie ustępuje, oznacza to zapewne, że dziecko nieprawidłowo trzyma sutek w buzi. W takim wypadku odsuń dziecko od piersi, delikatnie odejmując pierś od kącika buzi dziecka, aby zatrzymać ssanie, a następnie ponownie ułóż dziecko przy piersi. Jeśli ból nadal nie ustępuje, zapytaj o radę położną.

## Wskazówki odnośnie prawidłowego karmienia piersią

- *Trzymaj dziecko blisko siebie, szczególnie na początku. W ten sposób dobrze je poznasz i będziesz szybko rozpoznawać, kiedy dziecko potrzebuje karmienia. Jest to szczególnie istotne w nocy. Jeśli dziecko jest w pobliżu, możesz łatwo je podnieść do karmienia bez niedogodności dla was obojga. Potem możecie oboje szybciej zasnąć.*
- 
- A photograph showing a woman in a white shirt holding a baby in a skin-to-skin position against her chest. The baby is positioned for breastfeeding. The photo is credited to Nancy Durrell McKenna.
- *Mleko matki zawiera wszelkie pożywienie i płyny potrzebne Twojemu dziecku. Podawanie innego pożywienia i płynów może być szkodliwe, jak i wywołać brak zainteresowania dziecka karmieniem piersią. Jeśli dziecko nie jest wystarczająco często karmione piersią, być może nie będziesz w stanie wytwarzać więcej mleka, aby zaspokoić jego potrzeby. Dlatego, jeśli dziecko jest głodne, przyłóż je do piersi.*
  - *Wiele typowych problemów karmiących matek w pierwszych tygodniach (na przykład, ból sutków, obrzęk, zapalenie sutka) występuje, gdyż dziecko nie jest trzymane przy piersi w idealny sposób lub ponieważ dziecko nie jest karmione piersią dostatecznie często. Poproś o pomoc, jeśli nie masz pewności. Z tyłu tej broszury znajdują się informacje, jak uzyskać pomoc.*

# Nawyki podczas karmienia

Nawyki podczas karmienia dziecka różnią się od siebie. Na przykład, niektóre dzieci nie będą miały potrzeby karmienia w pierwszych dniach. Jednakże, później karmienia mogą stać się bardzo częste, szczególnie w pierwszych kilku tygodniach. To normalne. Jeśli karmisz dziecko, gdy ono czuje się głodne, będziesz wytwarzać mnóstwo mleka, aby spełnić jego potrzeby. Dzieje się tak, gdyż za każdym razem, gdy dziecko jest karmione, mózg odbiera wiadomości, które następnie przekazywane są do Twoich piersi, które wytwarzają więcej mleka. Dlatego:

## Więcej karmienia = Więcej sygnałów = Więcej mleka



Przy każdym karmieniu dziecka Twoje zapasy mleka zwiększają się. Podczas nauki karmienia, może ono trwać dłużej. Wiele matek martwi się, że częste karmienie oznacza, że nie mają wystarczająco dużo mleka dla dziecka. Biorąc pod uwagę, że dziecko jest prawidłowo ułożone przy piersi, jest to mało prawdopodobne. Zapytaj o radę położną lub lekarza, jeśli nie masz pewności.

Gdy Ty i dziecko przyzwyczaiacie się do karmienia piersią, jest to zwykle bardzo łatwe. Mleko jest zawsze dostępne we właściwej temperaturze. W ogóle nie ma potrzeby myślenia o tym. Twoje dziecko da Ci sygnał, kiedy chce być karmione.

Nie musisz mieć specjalnej diety podczas karmienia, ale staraj się, by pożywienie było zbalansowane. Zwykle nie jest konieczne unikanie konkretnych produktów.

# Kontynuacja karmienia piersią

Karmienie piersią nie oznacza, że Ty i Twoje dziecko nie możecie wychodzić i cieszyć się życiem. Możesz karmić piersią praktycznie wszędzie. Jeśli nosisz luźną odzież, możesz karmić dziecko bez obawy odsłaniania piersi. Z początku możesz czuć się niepewnie, ale z czasem to się zmieni. Większość ludzi nawet nie zauważa, że karmisz – poćwicz przed lustrem w domu.



NANCY DURRELL MCGRENN

Twoje dziecko może w danym okresie czasu być bardziej głodne niż zwykle i wymaga karmienia częściej przez dzień lub dwa, aby zwiększyć Twoje zapasy. Karmienie dziecka, gdy tylko tego chce pozwoli na dostosowanie się Twoich

zapasów do potrzeb dziecka. Pamiętaj:

## Więcej karmienia = Więcej sygnałów = Więcej mleka

Czasem chcesz wyjść z domu bez dziecka lub chcesz powrócić do pracy przed zaprzestaniem karmienia. Możesz wtedy odciągnąć mleko dla dziecka, aby ktoś inny je nakarmił. W niniejszej broszurze znajdują się informacje na temat odciągania mleka (strona 9).

Nie podawaj dziecku pożywienia w postaci stałej, zanim będzie na to gotowe. Każde dziecko jest inne. Po około 6 miesiącach dziecko prawdopodobnie zacznie dosięgać przedmiotów i brać je do buzi. Jest to oznaka, że dziecko jest gotowe na przyjmowanie pożywienia w postaci stałej.

Karmienie piersią całkowicie zaspokaja potrzeby dziecka w zakresie przyjmowania pożywienia i płynów przez pierwszych sześć miesięcy i chroni je przed szeregiem chorób. Wiele matek karmi znacznie dłużej, niektóre do drugiego roku życia dziecka i później. Karmienie piersią stanowi korzyść dla Ciebie i dla dziecka na tak długo, jak będziecie tego sobie życzyć.



# Odciąganie mleka z piersi

## Przyczyny odciągania mleka

- Jeśli chcesz pomóc dziecku przystawić się do pełnej piersi.
- Jeśli odczuwasz dyskomfort i uczucie pełnych piersi.
- Jeśli dziecko jest za małe lub zbyt chore na karmienie piersią.
- Jeśli musisz przebywać z dala od dziecka przez więcej niż godzinę lub dwie, np. w ramach funkcji społecznych.
- Jeśli powracasz do pracy.

## Metody odciągania mleka

Istnieją trzy główne metody odciągania mleka:

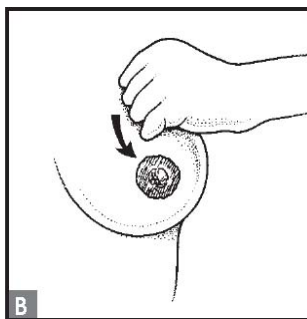
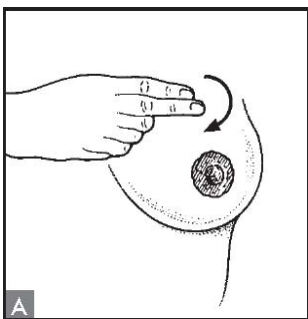
- Ręcznie
- Za pomocą pompki ręcznej
- Za pomocą pompki elektrycznej

Bez względu na wybraną metodę, istotne jest umycie rąk przed rozpoczęciem. Wszelkie pojemniki, butelki i części pompki muszą zostać umyte w gorącej wodzie z mydłem i wysterylizowane przed użyciem.



## Stymulowanie wytwarzania mleka:

- Postaraj się o wygodną pozycję i relaks. Ciche pomieszczenie i ciepły napój mogą pomóc.
- Trzymaj dziecko w pobliżu. Jeśli nie jest to możliwe, miej przy sobie zdjęcie dziecka.
- Przed odciąganiem mleka weź ciepłą kąpiel lub prysznic lub przyłóż do piersi ciepłą flanelę.



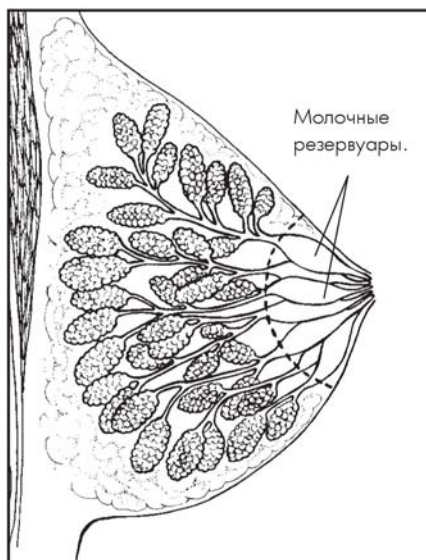
- Delikatnie masuj pierś. Możesz to zrobić za pomocą opuszków palców (A) lub masując pierś pięścią w stronę sutka (B). Masuj całą pierś, również jej dolną część. Nie przesuwaj palców po piersi, gdyż może to uszkodzić skórę.
- Po wymasowaniu piersi delikatnie przesuń sutek pomiędzy palec wskazujący i kciuk. To stymuluje uwolnienie się hormonów, które z kolei stymulują produkcję i uwolnienie mleka.

Gdy przyzwyczaisz się do odciągania mleka, dokładność wykonywania powyższych czynności nie będzie konieczna. Podobnie jak w przypadku karmienia piersią, staje się to proste w miarę upływu czasu.

**Bez względu na wybraną metodę, mleko może być ciągle odciągane z jednej piersi przez kilka minut, zanim przepłw się zmniejszy. Należy więc potem odciągnąć mleko z drugiej piersi. Następnie powróć do pierwotnie użytej piersi i rozpocznij na nowo. Zmieniaj piersi, aż mleko się zatrzyma lub będzie kapać bardzo powoli.**

## Odciąganie ręczne

Jest to tani i wygodny sposób na odciążenie mleka i jest szczególnie przydatny, jeśli chcesz pozbyć się dyskomfortu w piersi. Te instrukcje stanowią przewodnik, ale najlepszym sposobem na naukę jest praktyka (na przykład w wannie), abyś przekonała się, co dla Ciebie jest najlepsze.



Pod otoczką sutka (ciemnej skóry dookoła sutka), zwykle na krawędziach są małe zapasy mleka.

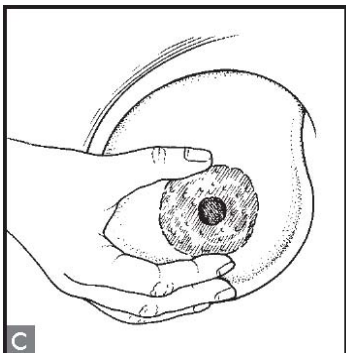
Przypominają one małe kształty wielkości grochu pod skórą. Mleko zbiera się w tych miejscach i stąd mleko jest odciągane.

Każda pierś podzielona jest na 15 części (płatki), każda z własnym zapasem mleka.

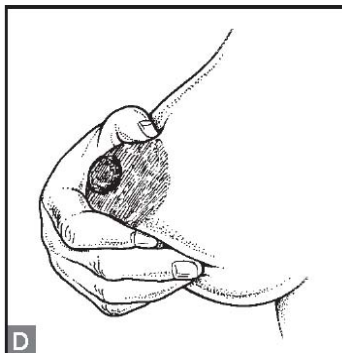
- Nie należy ścisnąć piersi, gdyż to jest nieskuteczne i może być bolesne.
- Nie przesuwaj palców po piersi, gdyż mogą one uszkodzić ich delikatną tkankę.
- Zanim mleko zacznie płynąć, może minąć minuta lub dwie.
- Mleko należy odciągać do sterylnej mlejki o dużym otworze – dzbanek pomiarowy jest idealny.
- Z czasem możliwe jest odciąganie mleka z obu piersi w tym samym czasie.
- Ważne jest wykonywanie ruchów okrężnych palców na piersi, aby mleko odprowadzone zostało ze wszystkich płatków.

## Technika odciągania ręcznego

1. Umieść palec wskazujący pod piersią w kierunku krawędzi otoczki, a kciuk na górnej części piersi na przeciw palca wskazującego. (możesz wyczuć zapasy mleka pod skórą.) Jeśli masz dużą otoczkę, być może konieczne będzie przesunięcie palców od krawędzi (jeśli otoczka jest mała, być może konieczne będzie przesunięcie ich na zewnątrz). Pozostałe palce mogą podtrzymywać pierś. (C)
2. Przytrzymując palce i kciuki w tych samych miejscach na skórze, delikatnie dociśnij do tyłu.
3. Podtrzymując ten delikatny nacisk do tyłu, dociśnij kciuk i palec wskazujący razem i do przodu, ułatwiając wypłynięcie mleka z zapasów oraz w stronę sutka. (D)
4. Zwolnij nacisk, aby zapasy mogły się wypełnić, a następnie powtórz



krok 2 i 3.

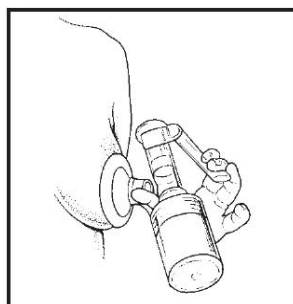
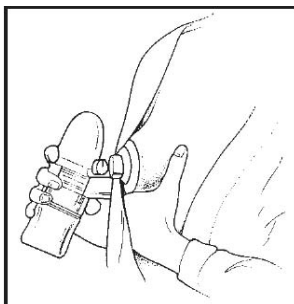


Po opanowaniu tej sztuki, krok 2 i 4 nie zajmie Ci więcej niż kilka sekund. Będziesz w stanie wykonywać tę czynność w stałym rytmie. To spowoduje wyciek lub nawet wytrysk mleka z piersi.

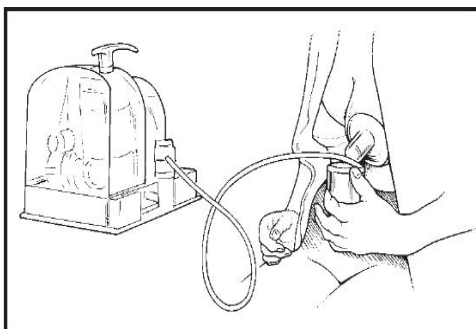
## Pomпки ręczne

Pomпки ręczne są łatwiejsze w użyciu, gdy Twoje piersi są pełne, niż gdy są miękkie. Jest wiele różnych kształtów pompek i każda z nich działa w inny sposób. Niektóre operowane są ręcznie, a inne za pomocą baterii. Wszystkie wyposażone są w lejek, który zakrywa sutek i otoczkę. Różne pomпки pasują różnym kobietom – dlatego warto wypróbować pompkę przed kupnem.

## Pomпки elektryczne



Są szybkie i łatwe w obsłudze, gdyż pracują automatycznie. Są szczególnie godne polecenia, jeśli odciągasz mleko na dłuższy okres czasu, np. Twoje dziecko jest na oddziale dziecięcym w szpitalu. W takim wypadku spróbuj odciągać mleko 6-8 razy dziennie w ciągu 24 godzin (włącznie z jednokrotnym odciąganiem w nocy), aby podtrzymać zapasy.



Możliwe jest odciąganie mleka z obu piersi jednocześnie w przypadku pomпки elektrycznej. Jest to szybsza metoda od innych i może ona zwiększyć produkcję mleka. Konieczny będzie podwójny zestaw zlewek lub dwa pojedyncze zestawy zlewek oraz złącze T.

Dokładnie zapoznaj się z zaleceniami producenta, jeśli stosujesz pompkę ręczną lub elektryczną.

## Przechowywanie mleka w domu

Mleko może być przechowywane w lodówce, w temperaturze 2-4 stopni od 3 do 5 dni. Jeśli nie posiadasz termometra lodówkowego, najlepiej jest zamrozić mleko, którego nie zamierzasz zużyć w ciągu 24 godzin. Mleko może być przechowywane przez jeden tydzień w części zamrażającej lodówki lub do 3 miesięcy w zamrażalniku.

Zamrażając mleko do okazjonalnego użytku w domu, można zastosować dowolny plastikowy pojemnik, jeśli ma szczelną pokrywkę i może być sterylizowany. Pamiętaj o opatrzeniu każdego pojemnika datą i stosowania ich rotacyjnie. Jeśli zamrażasz mleko, gdyż dziecko jest wcześniakiem lub jest chore, zapytaj personel opiekujący się dzieckiem o radę. Jeśli posiadasz zamrażalnik samorozmrażający, przechowuj mleko możliwie z dala od elementu rozmrażającego.

Zamrożone mleko należy rozmrażać powoli w lodówce lub w temperaturze pokojowej. Rozmrożone mleko może być przechowywane w lodówce i zużyte w ciągu 24 godzin. Po osiągnięciu temperatury pokojowej należy je zużyć lub wyrzucić. Mleka nie wolno zamrażać ponownie.

Nie należy rozmrażać mleka w kuchence mikrofalowej, gdyż może to spowodować nierówną temperaturę mleka, które może oparzyć buzię dziecka.

## Kogo należy poprosić o więcej informacji?

Twoja położna lub lekarz będą w stanie Ci pomóc, jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat karmienia dziecka piersią.

Możesz uzyskać od nich numer telefonu doradców specjalizujących się w karmieniu dziecka piersią (miejsce na to jest na tylnej stronie tej broszury). Ewentualnie możesz skontaktować się z krajowymi siedzibami tych doradców:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, Londyn W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.



# Korzyści z karmienia piersią – ile możesz wskazać?



# UNICEF oraz Inicjatywa przyjazna dziecku

Fundusz Pomocy Dzieciom Narodów Zjednoczonych, UNICEF, pracuje na całym świecie na rzecz pomocy każdemu dziecku w osiągnięciu jego potencjału. Pracujemy w więcej niż 160 krajach, wspierając programy oferujące dzieciom:

- Poprawę zdrowia i odżywiania
- Dostęp do czystej wody i dobrych warunków sanitarnych
- Edukację

UNICEF pomaga również dzieciom potrzebującym specjalnej ochrony, jak dzieci pracujące i ofiary wojny.



**Baby Friendly Initiative** (Inicjatywa przyjazna dziecku) UNICEFu współpracuje ze szpitalami, centrami zdrowia oraz chirurgią internistyczną na rzecz poprawy ich usług zgodnie z międzynarodowymi standardami

najlepszych praktyk. Instytucje współpracujące mogą ubiegać się o prestiżową nagrodę „Przyjaźni dziecku” od UNICEFu i Światowej Organizacji Zdrowia. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę internetową pod adresem [www.babyfriendly.co.uk](http://www.babyfriendly.co.uk)

Aby dokonać płatności kartą kredytową na rzecz UNICEFu, zadzwoń pod numer

**08457 312 312**

(Opłata lokalna. Linie otwarte całą dobę. Proszę wymienić 'BFI'.)

Dostępne lokalnie informacje na temat wspierania karmienia piersią:

Dane kontaktowe dla krajowych grup wspierających karmienie piersią znajdują się na stronie 14.

Niniejsza broszura wyprodukowana została przez UNICEF, przedsiębiorstwo, które zobowiązuje się do wypłacania całości zysków netto na rzecz UNICEF. Wydruk broszury w języku angielskim finansowany jest przez program Baby Welcome (01737 213161). Okładka i zdjęcia na stronie 15: Nancy Durrell McKenna. Aby dowiedzieć się więcej o pracy UNICEFu lub dokonać płatności, skontaktuj się z: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF to zarejestrowana organizacja charytatywna nr 1072612. Aby dowiedzieć się więcej o Inicjatywie przyjaznej dziecku, przejdź na stronę [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk) lub zadzwoń pod numer 020 7312 7652.

**Baby  
Welcome**

содействие грудному  
вскармливанию детей  
и Baby Friendly Initiative