Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr.64*

Zalecenia dla pacjentki karmiącej piersią

1. Dlaczego warto karmić piersią.

Mleko kobiece jest najlepszym pokarmem dla dziecka (co ważne, naturalnie dostosowanym do jego wieku i potrzeb). Jest ono bogate w łatwo przyswajalne składniki m. innymi takie jak białka, tłuszcze, cukry, witaminy, składniki mineralne.

Warto pamiętać, że niektórych składników pokarmu naturalnego nie są w stanie zastąpić nawet najlepsze mieszanki mleczne.

Należą do nich:

- enzymy
- hormony
- czynniki wzrostu
- żywe komórki odpornościowe.

Znajdują się one wyłącznie w mleku kobiecym i wpływają pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu dziecka.

Wg badań naukowych, u dzieci naturalnie karmionych zdecydowanie rzadziej mają miejsce potencjalne zakażenia. Dzieje się tak dlatego, że organizm matki, stykając się z drobnoustrojami walczy, wytwarzając przeciwciała odpornościowe. Do pokarmu przedostają się więc gotowe przeciwciała i wspierają one organizm malucha w walce z ewentualną chorobą.

Wg literatury fachowej, dzieci karmione piersią rzadziej chorują na:

- biegunki
- zakażenia górnych dróg oddechowych
- zakażenia dróg moczowych
- zapalenia ucha
- nowotwory
- cukrzycę
- stwardnienie rozsiane.

Dzieci karmione naturalnie są zdecydowanie mniej podatne na uczulenia (nawet jeśli pojawi się np. alergia - jej objawy będą prawdopodobnie łagodniejsze niż u dzieci karmionych sztucznie). Ponadto dziecko karmione pokarmem naturalnym jest lepiej chronione przed otyłością, miażdżycą, nadciśnieniem tętniczym, zawałem serca a nawet próchnicą zębów.

Jednocześnie, matka karmiąca piersią również sama odnosi osobiste korzyści zdrowotne:

- zmniejsza się u niej ryzyko krwotoków poporodowych, niedokrwistości z niedoboru żelaza (oksytocyna wydzielana podczas karmienia powoduje obkurczanie macicy, przyspieszając jej zwijanie po porodzie).
- obniża się ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe sutka i jajnika, osteoporozę
- karmienie piersią sprzyja odzyskaniu szczupłej sylwetki, ponieważ organizm zużywa na wytwarzanie mleka tkankę tłuszczową zgromadzoną w czasie ciąży.
-mleko mamy jest samoistnie odpowiednio ,,przygotowane'' - odpowiednio ciepłe, świeże, **zawsze gotowe do podania dziecku.**

Uwaga!

Potencjalna mama, która sama przechodzi chorobę infekcyjną nie musi obawiać się i odstawiać dziecka od piersi (jest ona bowiem źródłem przydatnych przeciwciał, które mogą uchronić dziecko przed zachorowaniem).

Należy również zauważyć, że naturalne karmienie piersią doskonale wpływa na rozwój emocjonalny malucha. Dziecko, które w trakcie karmienia jest wielokrotnie przytulane do piersi, właśnie wówczas, w ramionach matki, zyskuje pewność że otaczający go nowy świat jest bezpieczny. Tak więc bliskość matki i ssanie jej piersi nie tylko zaspakaja głód - podtrzymuje również więź, którą dziecko miało z matką w okresie prenatalnym. Literatura fachowa nazywa to ,,mleczną pępowiną" czyli łagodnym przejściem w otaczający nas świat. Przebywając w bezpośredniej bliskości matki, dziecko samoistnie uczy się czytać mimikę, **łatwiej uczy się mowy, jest wszechstronnie stymulowane dotykiem.**

2. Technika karmienia

Efektywne karmienie piersią jest możliwe przy utrzymaniu prawidłowej techniki karmienia. Dziecko dobrze przystawiane do piersi ssie efektywnie jednocześnie spożywając odpowiednią ilość pokarmu. Zaspakajając głód, rośnie i rozwija się prawidłowo. Co istotne, jednocześnie stymuluje i podtrzymuje właściwą laktację u matki. Tylko wówczas właściwie opróżniane przez dziecko piersi pozostają zdrowe (nie pojawiają się obrzęki, zastój pokarmu czy różnego rodzaju stany zapalne).

Prawidłowa pozycja matki i dziecka w czasie karmienia:

- mama siedzi wygodnie (np. oparta), pozostaje rozluźniona
- dziecko brzuszkiem przylega do ciała mamy, jego twarz jest skierowana do piersi mamy
- mama przedramieniem podtrzymuje stabilnie głowę, plecy oraz pośladki dziecka: dodatkowo dziecko może być podparte poduszkami lub tzw. rogalem

- główka dziecka nie jest zgięta i nie skręca się w kierunku piersi, główka może być minimalnie odchylona do tyłu co pozwala wykonywać dziecku ruch do przodu i samodzielnie uchwycić pierś
- główka dziecka znajduje się na wysokości piersi, nos naprzeciwko brodawki, broda **przylega do piersi.**

Podstawowe pozycje do karmienia:

Pozycja ,,krzyżowa'' - mama przytula dziecko brzuszkiem do swojego brzucha, kręgosłup dziecka jest prosty (ucho, ramię, biodra w jednej inii), buzia znajduje się na wprost piersi. Trzymając jedną dłonią główkę dziecka a drugą pierś, może precyzyjnie nakierować buzię maluszka prosto na brodawkę.

Ryc 1.Pozycja krzyżowa

Źródło: https://fizjoterapeuty.pl/ciekawostki/pozycje-do-karmienia-piersia.html

Pozycja ,,spod pachy'' - dłoń mamy podtrzymuje głowę dziecka, przedramię plecy. Dziecko jest przytulone do boku mamy. Rękę mamy i dziecko trzeba starannie podeprzeć (np.poduszki, zrolowany koc). Plecy mamy powinny być oparte o dodatkową grubą poduszkę,tak aby z boku było miejsce na nóżki dziecka. Jest to pozycja chętnie polecana przy karmieniu bliźniąt.

Ryc 2.Pozycja spod pachy

Źródło: https://fizjoterapeuty.pl/ciekawostki/pozycje-do-karmienia-piersia.html

Pozycja ,,klasyczna'' - plecy mamy są wygodnie oparte, proste, ciało rozluźnione. Maluszek leży na boku, przytulony brzuszkiem do brzucha mamy, jego kręgosłup jest prosty. Zgięcie łokcia mamy podtrzymuje główkę, przedramię plecy dziecka a dłoń - jego pośladki. Poduszki na kolanach matki zapewniają stabilne oparcie.

Ryc3.Pozycja klasyczna

Źródło: https://fizjoterapeuty.pl/ciekawostki/pozycje-do-karmienia-piersia.html

Pozycja ,,leżąca''- mama leży na boku, głowę opiera na poduszkach. Maluszek jest ułożony na boku, przytulony do mamy, otoczony ramieniem lub leży bezpośrednio na podłożu (wtedy ręka mamy jest pod głową). Poduszki bardzo przydają się do podparcia pleców mamy i dziecka (jedną można włożyć między kolana). Ten sposób karmienia jest najwygodniejszy dla kobiet bezpośrednio po porodzie. Warto korzystać z niego w czasie **nocnych karmień a także w dzień aby nieco odpocząć.**

Ryc 4. Pozycja leżąca na boku

Źródło: https://fizjoterapeuty.pl/ciekawostki/pozycje-do-karmienia-piersia.html

Jak rozpoznać , że dziecko ssie prawidłowo?

- buzia dziecka jest szeroko otwarta, obejmuje dużą część otoczki (przynajmniej 1,5 - 2cm)

- wargi są wywinięte, czubek nosa i broda dotykają do piersi, policzki są zaokrąglone

- po kilku chwilach od rozpoczęcia karmienia dziecko zaczyna ssać głęboko, miarowo

(słychać połykanie).

3. Niedobór pokarmu - co robić aby mieć pokarm.

Większość mam karmiących może z powodzeniem wykarmić piersią swoje dziecko.

Bardzo rzadko zdarzają się sytuacje, kiedy pokarmu jest rzeczywiście za mało i nawet wówczas można temu skutecznie zaradzić.

Istotne jest aby mama karmiąca przestrzegała kilku poniższych zasad:

- należy karmić tak często, jak dziecko tego potrzebuje, także w nocy (minimum 8 razy na dobę), także wtedy gdy piersi są przepełnione

- nie powinno się ,,sztucznie'' ograniczać czasu trwania karmienia. Należy zadbać o to aby dziecko przy piersi było aktywne

- należy pozwolić opróżnić dziecku jedną pierś a potem dopiero zaproponować mu drugą, następne karmienie zaleca się rozpocząć od tej piersi, która podana była jako ostatnia

- należy pamiętać o prawidłowej pozycji dziecka przy piersi ponieważ tylko wtedy będzie mogło ono skutecznie ssać

- nie zaleca się podawać dziecku smoczków gdyż zaburzają one odruch ssania malucha

- jeśli przez dłuższy czas mama jest rozdzielona z maluchem to powinna regularnie odciągać **swój pokarm.**

4. Wskaźniki skutecznego karmienia.

Kobieta karmiąca piersią jest w stanie sama ocenić czy jej dziecko otrzymuje właściwą ilość pokarmu.

Oto kilka wskaźników świadczących o skutecznym karmieniu:

- słychać połykanie pokarmu przy czym trwa ono min.10-15 minut (dot. jednej piersi)
- dziecko jest karmione minimum 8 razy na dobę
- piersi są pełniejsze przed karmieniem a rozluźnione i miękkie - po karmieniu
- dziecko jest zadowolone, aktywne, samo budzi się do karmienia, maluch moczy przynajmniej 6 pieluszek w ciągu doby, oddaje 3-4 papkowatych stolców w ciągu doby (,, kleksy'' mogą pojawić się po każdym karmieniu)
- przyrosty masy ciała malucha wynoszą średnio 25-30g na dobę.

Należy pamiętać, że płacz czy kłopoty z zasypianiem malucha nie zawsze oznaczają głód. Nie zawsze należy automatycznie sięgać po butelkę z mlekiem (tym bardziej sztucznym). Warto najpierw poznać przyczynę niespokojnego zachowania dziecka. W razie wątpliwości **co do skuteczności karmienia - po prostu należy zważyć maluszka.**

5. Odciąganie pokarmu

Podczas prawidłowo przebiegającej laktacji, kiedy matka i dziecko pozostają regularnie blisko siebie, dodatkowe odciąganie pokarmu może nigdy nie okazywać się potrzebne. Oczywiście mogą zdarzyć się sytuacje gdy kobiety karmiące piersią muszą również odciągać pokarm.

Wskazaniami do odciągania pokarmu będzie:

1.Rozpoczęcie i utrzymanie laktacji gdy dziecko z różnych przyczyn nie ssie piersi:

- kiedy dziecko nie może być karmione piersią ze względu na swój stan zdrowia (np. dziecko

pozostaje chore, wcześniak)

- matka jest fizycznie oddzielona od dziecka

- istnieją konkretne przeciwwskazania do karmienia piersią (np. przyjmowanie przez matkę niektórych leków)

- dziecko nie umie lub nie chce ssać piersi

- dziecko się krótko i nieefektywnie.

2. Chęć zwiększenia produkcji pokarmu gdy:

- produkcja mleka jest faktycznie niewystarczająca w stosunku do rzeczywistych potrzeb dziecka

- kiedy zachodzi potrzeba zmagazynowania większej ilości pokarmu.

3.Tzw. odbarczanie piersi:

- w nawale pokarmu, przepełnieniu piersi

- w obrzęku/zastoju lub zapaleniu piersi.

4.Przygotowanie piersi do karmienia:

- zmiękczenia otoczki lub wyciągnięcie brodawki.

Najtańszą i skuteczną metodą jest ręczne odciąganie pokarmu. Do odciągania należy się przygotować podobnie jak do karmienia:

-odprężyć się, znaleźć wygodną pozycję, można zrobić sobie ciepły prysznic albo położyć ciepły okład na piersi,

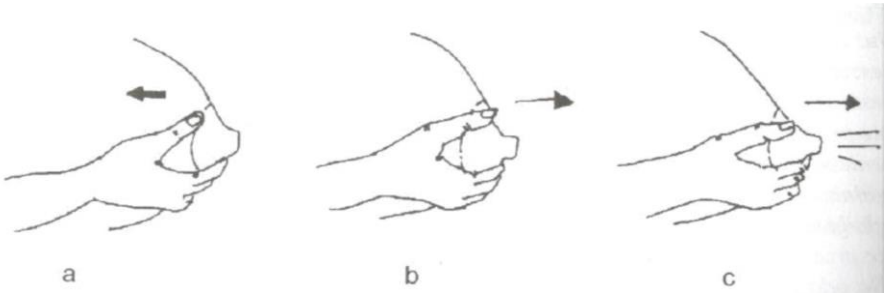
-wypływ pobudza się również poprzez masaż (głaskanie od podstawy piersi do brodawki).

Jak odciągać pokarm:

Należy ułożyć kciuk na granicy otoczki i jasnej skóry piersi a pozostałymi palcami objąć pierś od spodu. Lekko przycisnąć całą pierś do klatki piersiowej. Nacisnąć delikatnie na otoczkę,

zbliżając kciuk i pozostałe palce do siebie (nie przesuwać palców po skórze). Następnie należy znaleźć miejsce, po naciśnięciu którego płynie mleko z brodawki.

Rytmicznie powtarzać w/w czynność. Najlepiej jest opróżnić piersi w pewnym ustalonym rytmie,najpierw odciągać 5-7 minut z każdej piersi, potem delikatnie obie rozmasować, ponownie odciągać 3-5 minut z obydwu piersi i znów zakończyć masażem. Następnie odciągać przez **2-3 minuty z każdej piersi. Łączny czas opróżniania obydwu piersi trwa do ok. 30 minut.**



Ryc.5 Ręczne odciąganie pokarmu.

Źródło.. Warto karmić piersią i co dalej? – Magdalena Nehring-Gugulska

<u>Przy odciąganiu pokarmu należy kierować się następującymi zasadami:</u>

• przed przystąpieniem do odciągania warto zawsze dokładnie umyć ręce (piersi wystarczy myć tylko podczas codziennej kąpieli)

• narzędzia do odciągania pokarmu płukać pod bieżącą wodą i dokładnie umyć po każdym użyciu (można standardowym płynem do mycia naczyń). Wypłukać, wysuszyć, przechowywać w czystych i wyparzonych pojemnikach

• naczynia do przechowywania pokarmu mogą być szklane (zaleca się aby były dokładnie umyte i wygotowane) lub jednorazowego użytku z tworzywa sztucznego (dopuszczonego do kontaktu z żywnością)

• mleko z każdej sesji odciągania przechowywać w oddzielnych pojemnikach (można mieszać mleko o porównywalnej temperaturze odciągnięte w ciągu doby). Pojemnik warto

sobie podpisać, z podaniem daty, ewentualnie godziny odciągania,

Sposób odciągania pokarmu trzeba uzależnić od sytuacji.

- jeśli odciągasz pokarm sporadycznie, można zrobić to ręcznie lub wybrać najprostszy odciągacz ręczny (dobrze aby miał regulacje siły ssania)
- jeśli nie możesz karmić dziecka bezpośrednio z piersi przez dłuższy czas lub jeśli starasz się rozbudzić laktację to najlepiej skorzystaj z odciągacza automatycznego (elektrycznego)
- jeśli planujesz powrót do pracy, przygotuj sobie odciągacz automatyczny, który zawsze sprawnie i jednocześnie dyskretnie odciągnie pokarm

Nigdy nie należy odciągać pokarmu wyłącznie w celu sprawdzenia zawartości piersi.

Jest to zdecydowanie mało miarodajny test.

Ściągnięty pokarm można przechowywać:

- w temperaturze pokojowej (optymalnie do 4h, maksymalnie 6 do 8h)
- w lodówce – półki środkowe i dolne (4 C+-2C), czas przechowywania: do 96 h
- w zamrażalniku wspólne drzwi z lodówką (- 10 C), czas przechowywania: max. 2 tygodnie
- w zamrażalce (-18 C), czas przechowywania: do 6 miesięcy

<u>Kilka zasad korzystania z odciągniętego pokarmu:</u>

- nie należy zamrażać ciepłego mleka. Po odciągnięciu należy pokarm schłodzić w lodówce, a dopiero potem wstawić do zamrażalnika
- przed podaniem dziecku, podgrzać pokarm w naczyniu z ciepłą wodą do temperatury ok. 37 C, nigdy nie gotować pokarmu (już w temperaturze 56 C giną ciała odpornościowe)
- raz rozmrożonego pokarmu nie należy zamrażać ponownie, rozmrożone mleko najlepiej zużyć w ciągu 24 godzin
- zamrażać małe ilości pokarmu aby zużyć je na jeden posiłek dziecka (niezjedzonej porcji nie należy podgrzewać ponownie).

6. Problemy laktacyjne.

Nawał pokarmu.

W pierwszych dniach po porodzie w piersiach powstają niewielkie ilości tzw. siary. Pomiędzy 2 a 6-tą dobą zaczyna się wytwarzanie dość znacznych ilości mleka dojrzałego. Okres ten to tzw. nawał pokarmu. Należy pamiętać, że jest to stan fizjologiczny, który świadczy o prawidłowo rozpoczynającej się laktacji. Produkcja mleka jest wówczas nieregularna – nieustabilizowana. Może być wtedy nawet nadmierna w stosunku do ówczesnych potrzeb dziecka.

W ciągu kilku godzin piersi stają się obrzmiałe, ciężkie (o podwyższonej ciepłocie). Uwidaczniają się na nich siatki naczynek krwionośnych. ,,Nawał'' trwa przeważnie do kilku dni i w miarę upływu czasu ilość produkowanego pokarmu przystosowuje się do realnego zapotrzebowania dziecka (objawy przepełnienia mijają). U niektórych kobiet nawał będzie przebiegał praktycznie niezauważalnie, u innych może być istotnie nasilony.

Aby zminimalizować nawał pokarmu najważniejsze jest, aby dziecko dość często i skutecznie ssało.

<u>Co można zrobić aby zminimalizować nawał pokarmu:</u>

- należy starać się karmić często, nawet co ok. 1-2 godziny. Nie należy sztucznie ograniczać czasu karmienia. Podawać obie piersi na jedno karmienie. Pamiętać o karmieniach w trakcie nocy
- przed karmieniem odciągać niewielką ilość pokarmu aby otoczka brodawki zrobiła się miękka i dziecko mogło prawidłowo uchwycić pierś. Można delikatnie ogrzać piersi prysznicem lub ciepłym okładem (podwyższona temperatura rozszerza kanaliki mleczne ułatwiając wydostawanie się pokarmu)

- po karmieniach stosować zimne okłady, które zmniejszą ewentualny obrzęk i przyniosą ulgę. Jednocześnie wyhamują nieco wytwarzanie nowego pokarmu. W tym celu doskonale sprawdzi się biała kapusta (liście należy rozbić zwykłym tłuczkiem i następnie schłodzić w lodówce). Taki okład przystawić na piersi na okres do 30 minut

-jeżeli piersi szybko przepełniają się a dziecko (najedzone) nie daje się wybudzić na kolejne karmienie, należy odciągnąć pewną ilość mleka. Powinno to przynieść matce ulgę i jednocześnie rozluźnić piersi. Nigdy nie należy odciągać dłużej niż 3-5 minut

- nie należy ograniczać ilości wypijanych płynów, nie ma to realnego wpływu na przebieg nawału. Można natomiast przez 1-2 dni pić napary naturalne z szałwii (1 saszetka na filiżankę, do 3 filiżanek dziennie). Zioła te delikatnie ograniczają nadmiar pokarmu.

Bolesność brodawek przy karmieniu, poranione brodawki

Kobieta karmiąca piersią może zauważać:

- lekko otarte, zaczerwienione lub obrzęknięte brodawki
- na szczycie, trzonu lub u podstawy brodawki mogą zaistnieć niewielkie ranki, strupki, pęcherzyki wypełnione treścią surowiczą
- rozległe głębokie rany brodawki, jej pęknięcie lub czop zastoinowy, krwawienie z rany brodawki w czasie karmienia/odciągania.

Jak można temu zaradzić:

- należy poprawić technikę przystawienia dziecka do piersi
- zaczynać karmienie od tej piersi, która jest mniej bolesna (w czasie karmienia uwalniane są endorfiny, które mają właściwości przeciwbólowe). Bolesność drugiej piersi będzie mniej odczuwalna. Dziecko po zaspokojeniu pierwszego głodu przy zdrowej piersi, obolałą będzie ssało spokojniej
- należy pamiętać o prawidłowym odstawianiu dziecka od piersi (włożyć palec w kącik ust pomiędzy dziąsła)

- po karmieniu warto smarować brodawki kroplami pokarmu (ma właściwości gojące), pozwalając mu wyschnąć na skórze
- należy wietrzyć / odkrywać piersi
- poza domem można używać osłon piersi lub wkładek laktacyjnych, które zapobiegają drażnieniu brodawek przez ubranie
- można także ranę brodawki spłukiwać roztworem 0,9% NaCl – po karmieniu,a także spryskiwać Octaniseptem
- można przyjmować leki przeciwbólowe (paracetamol, ibuprofen)
- stosowanie dedykowanych maści i kremów - substancje w nich zawarte przyspieszają gojenie oraz chronią naskórek przed wysychaniem (preparaty zawierające lanolinę)
- kompresy z ziół (rumianek, szałwia, nagietek).

Jeżeli żadna z powyższych metod nie działa odpowiednio skutecznie, można przerwać karmienie na 12-36 godzin aby naskórek nieco się zagoił. Trzeba wówczas samoczynnie odciągać pokarm i podawać dziecku (pod warunkiem, że w pokarmie nie znajduje się widoczna krew).

Jeżeli uciążliwe dolegliwości nie mijają zaleca się zastosować dalsze leczenie u specjalisty.

Zastój pokarmu

Zastój spowodowany jest zablokowaniem naturalnego wypływu pokarmu. Mleko gromadzi się wówczas w piersiach a dziecko próbuje ssać jednak nie jest w stanie pobrać pokarmu. Zastój może obejmować całą pierś (tzw. zastój uogólniony) lub fragment piersi (tzw. zastój miejscowy spowodowany zablokowaniem kanalika mlecznego).

Zastój uogólniony może zdarzyć się w okresie nawału pokarmu, kiedy przerwy pomiędzy karmieniami są zbyt długie lub gdy piersi są niedostatecznie opróżniane (dziecko ssie nieprawidłowo lub leniwie).

Zastój miejscowy jest najczęściej spowodowany uciśnięciem piersi - na przykład:

- palcem odsuwającym pierś od noska dziecka w czasie ssania;

- bielizną (może to być źle dobrany biustonosz, fiszbiny, pas w aucie, zwyczajnie ciasne ubranie)

- przygnieceniem piersi w czasie snu;

W piersi wyczuwalne jest stwardnienie, bolesne przy dotyku, które nie zmienia się po nakarmieniu dziecka.

Co możemy wówczas zrobić:

W zastoju uogólnionym

- przystawiać dziecko w różnych pozycjach, częściej niż standardowo

- stosować przed karmieniem okłady ciepłe / po karmieniu - zimne

- należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłową technikę karmienia.

W zastoju miejscowym

- wszelkie nasze działania skoncentrować na chorym fragmencie piersi

- dziecko układać tak aby by jego broda znajdowała się po stronie chorego miejsca

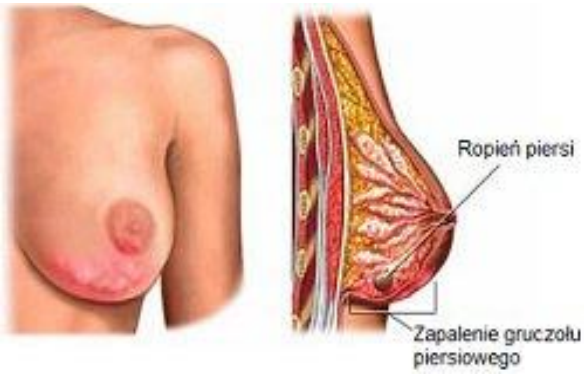
- w czasie karmienia można delikatnie głaskać stwardnienie w kierunku brodawki

- stosować przed karmieniem ciepłe okłady / po karmieniu - zimne okłady.

Prawidłowo leczony zastój powinien minąć w ciągu kilku lub kilkunastu godzin.

Zapalenie piersi

Typowe objawy zapalenia piersi: pierś jest zaczerwieniona, obrzęknięta, bolesna. Objawom miejscowym towarzyszy złe samopoczucie ogólne, mogą wystąpić dreszcze, bóle głowy, mięśni i stawów z wysoką gorączką.



Rys.6 Zapalenie piersi

Żródło.https://onkolmed.pl/ropien-piersi-przyczyny-objawy-leczenie

<u>Co możemy wówczas zrobić:</u>

-często przystawiać dziecko do chorej piersi, nie ograniczać czasu karmienia, regularne opróżnianie piersi jest podstawowym warunkiem wyleczenia zapalenia (nie należy obawiać się o dziecko-pokarm mu nie zaszkodzi)

- po karmieniu zastosować przynajmniej na 0,5 godziny zimny okład, który będzie ograniczał stan zapalny

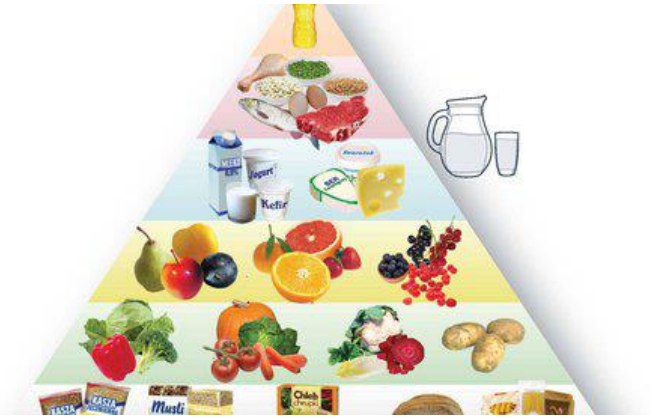
-jeżeli dziecka nie udaje się zachęcić do częstszych karmień, można odciągać pokarm do momentu uzyskania niewielkiego rozluźnienia piersi.

Zaleca się odpoczynek w łóżku, picie dużej ilości płynów, można przyjmować paracetamol i ibuprofen. Jeżeli po 24 godzinach nie następuje poprawa (tzn. utrzymuje się wysoka temperatura, zaczerwienienie i bolesność piersi nie zmniejsza się) należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Czasami koniecznie jest podanie odpowiedniego antybiotyku (dedykowane antybiotyki są bezpieczne dla dziecka, można nadal karmić je piersią) .

7. Odżywianie kobiet karmiących piersią.

Jest oczywiste, że karmienie piersią nie jest stanem chorobowym a tym samym nie wymaga stosowania jakiejkolwiek ,,specjalnej'' diety. Mama karmiąca piersią powinna natomiast odżywiać się zdrowo, najlepiej przy utrzymaniu własnych upodobań.

Dobrą ilustracją właściwego sposobu odżywiania w trakcie karmienia jest typowa ,,piramida zdrowego żywienia":



Rys.6 Piramida żywieniowa

Podstawę piramidy stanowią produkty zbożowe (takie jak kasza, pieczywo, makarony, pieczywo, ryż).

Kolejny szczebel tej piramidy, tzw. ,,drugie piętro'' zajmują warzywa.

Trzecie piętro – owoce (zaleca się zjadać je w ilości od pół do jednego kilograma dziennie).

Czwarte piętro - nabiał (produkty takie jak jaja, mleko, sery, jogurty).

Szczyt piramidy żywieniowej stanowią: mięso, ryby, rośliny strączkowe.

W ramach właściwego żywienia wystarczy spożywać pięć posiłków dziennie: np. trzy obfite i dwa mniejsze (okresie laktacji zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta tylko o ok. 500-600 kalorii dziennie w porównaniu z okresem z przed zajściem w ciążę).

W czasie karmienia dziecka specjaliści zalecają zasadę przyjmowania około pięciu razy dziennie warzyw i owoców.

Zgodnie z powyższym, podczas każdego posiłku warto zjeść coś zielonego - jest to ważne ze względu na podaż witamin i minerałów, które dobrze wpływają na samopoczucie matki, zapobiegają zaparciom, ułatwiają wchłanianie żelaza. Należy wybierać produkty pochodzenia krajowego, nie wybierać zbyt wielu owoców i warzyw egzotycznych (ponieważ dla celów transportu są one mocno konserwowane chemicznie).Zaleca się spożywać różnego rodzaju białka: mogą to być ryby, jaja, mięso, mleko i jego przetwory, rośliny strączkowe. Tłuszcze z kolei powinny pochodzić głównie ze źródeł roślinnych (np. oliwa, oleje bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe). Zapobiegają one zastojowi pokarmu. Zdecydowanie warto unikać wszelkich produktów typu ,,fastfood''. Najzdrowszym źródłem węglowodanów jest pieczywo i makarony z mąki z grubego przemiału (graham, razowiec), chleb pełnoziarnisty, kasze. Są one bardzo bogate w witaminy. Ciasta i słodycze można jeść od czasu do czasu, ale z punktu widzenia zdrowego żywienia są one bezwartościowe. Potrawy należy przyrządzać według własnych upodobań tzn. można je gotować, piec, dusić, stosować ulubione przyprawy. Urozmaicony jadłospis zapewni mamie i dziecku odpowiednią ilość witamin i minerałów. Należy pamiętać o napojach w odpowiedniej ilości. Jest to istotne zarówno dla karmiącej mamy jak i dla jej dziecka. Zaleca się przyjmować minimum 2 litry płynów (na dobę). Najlepiej spożywać wodę mineralną ale niegazowaną, soki lub herbaty owocowe. Jednocześnie należy pamiętać, że herbaty czarnej, zielonej (jak również kawy) powinno się pić możliwie najmniej (jeśli już – najlepiej po karmieniu). Tego typu napoje mogą powodować kłopoty dziecka z zasypianiem (możliwe są również wzdęcia, bolesne kolki).

Uwaga. Palenie papierosów czy stałe przebywanie w towarzystwie osób palących powoduje przedostawanie się nikotyny i innych szkodliwych substancji do pokarmu a tym samym – do organizmu dziecka! Papierosy i duże ilości alkoholu zdecydowanie zaburzają proces laktacji.

NAJWAŻNIEJSZE PORADY DLA MAMY KARMIĄCEJ PIERSIĄ

- należy odżywiać się świadomie i zdrowo, jednocześnie obserwując reakcję swojego dziecka w

okresie karmienia

- zawsze warto wybierać produkty świeże, możliwie najmniej przetworzone. Najlepiej aby nie

posiadały one konserwantów / sztucznych barwników. Warto zadbać aby potrawy były

lekkostrawne i niezbyt tłuste. Jadłospis powinien być możliwie najbardziej urozmaicony

- produkty nowe warto wprowadzać do jadłospisu stopniowo (np. w odstępach co kilka dni) aby

zaobserwować jak dziecko na nie zareaguje

- bez wyraźnych powodów (np. bezpośrednich zaleceń lekarza) nigdy nie należy rezygnować

ze spożywania mleka i jego przetworów ponieważ stanowią one podstawowe źródło wapnia

i wielu witamin.

*Pi*śmiennictwo:

1. Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek

i lekarzy- M.Nehring-Gugulska, M.Żukowska-Rubik, A.Pietkiewicz (Kraków, 2017r.)

2. Warto karmić piersią i co dalej? – Magdalena Nehring-Gugulska

4. Co warto wiedzieć o karmieniu piersią- K.Osuch,K.Raczek-Pakuła,M.Żukowska-Rubik (Warszawa, 2009r.)