



Materiały informacyjne - Jak ocenić: czy masz odpowiednią ilość pokarmu i co robić aby było go wystarczająco.

1. wskaźniki skutecznego karmienia:

- aktywne ssanie i słyszalny odgłos połykania (5-15 min)
- przynajmniej 8 karmień / dobę, prawidłowa pozycja i przystawienie
- odczucia związane z wypływem pokarmu (mrowienie, napięcie, krople pokarmu płynące z drugiej piersi)
- rozluźnienie piersi po karmieniu – wyraźniej odczuwane w pierwszych tygodniach po porodzie; po ustabilizowaniu laktacji (po 6 tygodniu) i gdy karmienia są dostatecznie częste, piersi są miękkie przed i po karmieniu
- dziecko aktywne, zadowolone
- 2 - 5 stolców w ciągu doby
- 6 - 8 mokrych pieluch w ciągu doby, mocz jasny, bezwonny
- odpowiednie przyrosty masy ciała (120 – 240 /tydzień)

2. najczęstsze zaburzenia laktacji

a. uszkodzenie brodawek sutkowych

przyczyny:

- zła technika karmienia piersią,
- zastój pokarmu,
- podrażnienie na skutek użycia środków pielęgnacyjnych (mydło, kremy),
- pleśniawki u dziecka,
- alergia kontaktowa (na bieliznę, wkładki do biustonosza i inne),
- krótkie wędzidełko podjęzykowe u dziecka (bardzo rzadko).

postępowanie:

- sprawdzić wszystkie elementy techniki karmienia piersią i wprowadzić niezbędne korekty,
- odciągać niewielką ilość pokarmu przed karmieniem (najlepiej ręką),
- zaczynać karmienie od piersi w lepszym stanie,
- po nakarmieniu brodawki posmarować kilkoma kroplami pokarmu i dobrze wysuszyć,
- wietrzyć brodawki (piersi odkryte),
- unikać przepelnienia piersi (karmić często)
jeśli są wskazania należy wyleczyć pleśniawki u dziecka jednocześnie stosując leki przeciwgrzybicze na brodawki u matki,
- jeśli są wskazania poszukać czynników wywołujących alergię kontaktową (np. wkładki do biustonosza, biustonosze ze sztucznych tworzyw),
- w ostateczności przerwać karmienie na 24 - 36 godzin, odciągać pokarm, karmić łyżeczką (rozwiązanie rzadko niezbędne),
- konsultacja z lekarzem w przypadku j wskazań do podcięcia wędzidełka podjęzykowe (bardzo rzadko).

b. zastój pokarmu

przyczyny:

- zaburzenia w odpływie mleka (okres nawału pokarmu),
- zbyt krótkie i/lub zbyt rzadkie karmienia,
- zła technika karmienia,
- zaburzony odruch samoistnego wypływu pokarmu.

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia, przed karmieniem odciągać niewielką ilość pokarmu,
- karmić często, między karmieniami zimne okłady na piersi zmieniane na ciepłe na kwadrans -pół godziny przed karmieniem,
- poprawić funkcjonowanie odruchu samoistnego wypływu pokarmu (relaks, masaż karku i barków karmiącej, lekkie głaskanie piersi od podstawy w kierunku brodawki bezpośrednio przed karmieniem),
- przy zaburzonym odruchu samoistnego wypływu pokarmu oksycytyna do nosa lub pod język bezpośrednio przed karmieniem.

c. zablokowany przewód odprowadzający

przyczyny:

- zbyt rzadkie karmienia, nadprodukcja pokarmu na skutek odciągania,
- nieefektywne ssanie przez dziecko,
- zbyt obcisły biustonosz.

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,

- częste karmienia, podawać dziecku chorą pierś jako pierwszą,
- zmieniać pozycję dziecka podczas karmienia,
- w trakcie karmienia uciskający masaż na zmienioną okolice piersi, przed karmieniem ciepły okład na całą pierś, sprawdzić czy biustonosz nie jest zbyt obcisły, w wypadku nadprodukcji pokarmu stopniowo zredukować jego ilość ograniczając, odciążanie i stosując zimne kompresy lub okłady z liści kapusty między karmieniami.

d. stan zapalny gruczołu sutkowego

przyczyny:

- uszkodzenie brodawki sutkowej (najczęściej),
- nieleczony zastój pokarmu lub zablokowany przewód odprowadzający,
- czynniki dodatkowe: zmęczenie i stres.

postępowanie:

- nie przerywać karmienia !
- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,
- karmić częściej,
- pierś ze zmianami podawać jako pierwszą,
- zimne okłady między karmieniami ciepłe przed karmieniem,
- antybiotyk,
- odpoczynek,
- dużo płynów do picia.

e. brak pokarmu

przyczyny:

- zbyt rzadkie lub zbyt krótkie karmienia,
- dokarmianie i pojenie dziecka,
- nieefektywne ssanie,
- blokowanie odruchu samoistnego wypływu pokarmu (niepokój, stres),
- stosowanie ochraniaczy na brodawki sutkowe, (tzw. kapturka) leki blokujące laktację,
- niedomoga hormonalna lub niedorozwój tkanki gruczołowej (bardzo rzadko).

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,
- karmić co 2—3 godziny lub częściej przez całą dobę,
- odstawić dokarmianie i pojenie,
- odstawić ochraniacze sutkowe,
- ocenić ilość zajęć wykonywanych przez matkę, czynniki stresujące, sposób odżywiania się i wprowadzić niezbędne zmiany,
- co 5 - 7 dni kontrolować przybytek masy ciała dziecka, jeśli są wskazania rozpocząć dokarmianie dziecka właściwe dla wieku, jeśli istnieją objawy zaburzeń hormonalnych lub niedorozwoju gruczołów sutkowych wprowadzić niezbędne dokarmianie dziecka (bardzo rzadko).

f. odciążanie, przechowywanie i podawanie pokarmu

Sposoby odciążania pokarmu:

a) **Odciażanie ręczne** – to umiejętność bardzo przydatna, wszystkie matki powinny się tego nauczyć!

Etapy:

- wybrać spokojne i wygodne miejsce,
- zrelaksować się,
- położyć na piersi ciepły okład,
- ułożyć kciuk powyżej otoczki, palce poniżej (2-3 cm od podstawy brodawki)
- przycisnąć delikatnie całą pierś do klatki piersiowej nie przemieszczając palców,
- następnie zbliżyć palce do siebie lekko je obracając; nie należy przesuwac palców po skórze, tylko uciskać przewody mleczne, które znajdują się między nimi ,
- zwolnić ucisk rytmicznie powtarzając powyższe ruchy, zmieniać ułożenie palców wokół brodawki, aby równomiernie opróżniać wszystkie przewody.

Najczęstsze błędy:

- forsowne zgniatanie piersi,
- pociąganie za brodawkę,
- odciążanie ręczne w celu re -laktacji.

b) **Odciażanie mechaniczne:**

- **Odciażacz ręczne** - warto zastosować, jeżeli matka nie daje sobie rady ze ściąganiem pokarmu własną ręką; odciażacz powinien być delikatny i skuteczny.
- **Odciażacz elektryczne** - w sytuacjach, gdy konieczne jest częste odciążanie większych ilości pokarmu (dla dziecka, które nie ssi piersi, dla wcześniaka, w celu odbudowania laktacji, gdy matka i dziecko są rozdzieleni); laktator powinien mieć regulację siły ssania.

Najczęstsze błędy:

- używanie laktatora złej jakości,
- nadużywanie laktatora bez wskazań, co prowadzi do nadprodukcji pokarmu.