

ZASADY POSTĘPOWANIA PRZY KARMIENIU NATURALNYM

- przestrzegaj zasad prawidłowej pozycji dziecka przy piersi oraz prawidłowego ssania piersi (ćwiczyliśmy to w trakcie Waszego pobytu w szpitalu),
- karm często wg potrzeb dziecka, ale minimum 8-12 razy na dobę. NIE JEST normą długi 6-8 godzinny sen bez ssania piersi!
- karm często wg własnych potrzeb (np.: kiedy masz przepiętne piersi) w dzień i w nocy,
- karm dziecko wyłącznie piersią, ale jeśli czas karmienia się przeciąga, trwa blisko 1 godzinę i powtarza się więcej niż 12 razy na dobę, masz uczucie, że dziecko "wisi" na piersi, a ciągle jest nienajedzone - to odciągnij pokarm z piersi i podaj noworodkowi (patrz poniżej - Wskaźniki Skutecznego Karmienia),
- smoczek „uspokajacz” stosuj rzadko, umiejętnie rozróżniając potrzebę ssania od potrzeby zaspokojenia głodu (ważne, żeby dziecko które jest głodne nie było uspakajane pustym smoczkiem),
- „nawał mleczny” – to nie choroba, tylko fizjologiczny stan świadczący o tym, że weszłaś w fazę laktogenezy II i Twoje ciało rozpoczęło produkcję mleka w zauważalnej dla Ciebie ilości. Jeśli cała pierś i otoczką są bardzo przepiętne pokarmem i dziecku trudno jest uchwycić pierś, to odciągaj niewielką ilość pokarmu przed karmieniem w celu zmiękczenia tej otoczki – najlepiej zrób to ręką,
- odciągaj niewielkie ilości pokarmu pomiędzy karmieniami wtedy gdy najedzone dziecko nie chce ssać, a ty masz uczucie przepiętowania (do uczucia ulgi, nigdy „do końca”) raczej zrób to ręką niż laktatorem – laktator będzie stymulował piersi do jeszcze większej produkcji mleka,
- między karmieniami rób zimne okłady (żele hot-cold, zamrożone pampersiki wypełnione wodą, liście kapusty),
- przerwa między karmieniami nie powinna przekraczać 3 godzin, w nocy 4 godzin,
- karmienie wyłącznie piersią oznacza nie podawania herbatek, wody, wody słodzonej glukozą, bez dokarmiania czym innym niż pokarm matki,
- podanie mieszanki mlekozastępczej raczej skonsultuj z lekarzem, położną, doradczynią laktacyjną, aby uniknąć zaburzeń w produkcji mleka matczynego jeśli dziecko dokarmiasz, to piersi opróżniaj laktatorem celem podtrzymania wydzielania mleka.

Wskaźniki skutecznego karmienia

- noworodek ssie efektywnie tzn. odżywczo–słyszczać/widac rytmiczne połykanie, trwa to min. ok 10-15 min.,
- w pierwszych dniach życia pobieranie pokarmu może trwać do 30-40 min,
- matka nie powinna odczuwać przejmującego bólu brodawek (**BÓL – NIE jest normą!**)
- po karmieniu matka odczuwa rozluźnienie piersi, a najedzony noworodek zwykle spontanicznie wypuszcza pierś z buzi,
- noworodek moczy około 6-7 pieluch na dobę i oddaje chociaż 3 stolce (wypróżnień może być też więcej niż 10 na dobę),
- spadek masy ciała nie przekracza 10% masy urodzeniowej dziecka w pierwszych 4 dobach życia,
- dziecko zaczyna przybierać na wadze od 4-5 doby życia, kiedy dobrze się odżywia osiąga urodzeniową masę ciała między 8-10 dniem życia,
- jeśli masz trudność z oceną ww. wskaźników skutecznego karmienia porozmawiaj z położną środowiskową, doradczynią laktacyjną.

NORMY WZROSTU OPRACOWANE PRZEZ RUTH LAWRENCE NA PODSTAWIE DŁUGOLETNIICH OBSERWACJI OKREŚLAJĄ PRAWDIWOY PRZYBÓR MASY CIAŁA NA POZIOMIE:

od 0-3 miesięcy – 180-210g na tydzień

3-6 miesięcy – 120-130g na tydzień

6-9 miesięcy – 85-100g na tydzień

9-12 miesięcy – 60g na tydzień

