

# Najważniejsze wskazówki na temat zwiększenia swoich szans na udane karmienie piersią

**Przygotuj się** – zajrzyj na stronę **ParentClub.scot** i zapoznaj się ze swoim egzemplarzem broszury „Na dobry początek: Wszystko, co musisz wiedzieć o karmieniu piersią”.

**Kontakt skóra do skóry natychmiast po porodzie to najlepszy wstęp do karmienia piersią** – Dziecko znajduje się blisko piersi, co zachęci je do ssania.

Jeśli Twoje dziecko jest śpiące, kontynuuj intensywny kontakt skóra do skóry. Być może będziesz musiała ręcznie odciągać pokarm, dopóki dziecko nie będzie gotowe do karmienia. Jeśli Ty lub Twoje dziecko nie czujecie się dobrze po porodzie, możliwie jak najszybciej rozpocznijcie kontakt skóra do skóry.

**Karm responsywnie** – za każdym razem, gdy dziecko daje oznaki gotowości do karmienia, lub aby je po prostu uspokoić. Możesz zachęcać dziecko do karmienia, jeśli czujesz, że piersi są przepiętne lub zwyczajnie chcesz odpocząć i nakarmić dziecko. Niemowlęta jedzą często i w różnych okresach, dlatego nie martw się brakiem ustalonego wzorca. Nie możesz rozpieszczać dziecka!

**Bądź cierpliwa, ćwicz podstawowe umiejętności** – to wymaga czasu od Ciebie i dziecka, ale jest dużo łatwiej, gdy opanujesz właściwą pozycję i przystawianie do piersi.

**Unikaj podawania pokarmów innych niż swój** – zwłaszcza w pierwszych dniach, ponieważ może to wpływać na wytwarzanie pokarmu. Wczesne i częste karmienie po porodzie pobudzi wytwarzanie pokarmu. Czasami wydaje Ci się, że karmisz bardzo często, ale to normalna sytuacja i wkrótce się ułoży.

**Jeśli masz problemy, nie rezygnuj, bądź zdeterminowana i szukaj pomocy** – zajrzyj na stronę **ParentClub.scot**, zadzwoń na infolinię **0300 100 0212**, skontaktuj się z położną lub pielęgniarką środowiskową.

Udaj się do lokalnej grupy wsparcia karmienia piersią lub, jeśli masz dane kontaktowe lokalnych osób udzielających wsparcia, zadzwoń do jednej z nich. Karmienie piersią jest warte zachodu!



# Jak ręcznie odciągać pokarm?

## Krok 1

Zacznij od stymulacji wypływu pokarmu – pomocna będzie bliska obecność dziecka. Aby odciągnąć pokarm ręcznie, zacznij od delikatnego masowania piersi i brodawki, co pobudzi hormony konieczne do uwolnienia pokarmu.



## Krok 2

Przyłóż kciuk i palce w kształcie litery „C”, 2 do 3 cm od podstawy brodawki.



## Krok 3

Delikatnie naciskaj i zwalnij, naciskaj i zwalnij i powtarzaj, aż pokarm zacznie wypływać. Może to potrwać kilka minut.



## Krok 4

Gdy wypływ będzie wolniejszy, przesuń palce na inne miejsce piersi i zacznij od nowa. Jeśli Twoje dziecko ssie tylko jedną pierś, możesz odciągnąć pokarm z drugiej.



# Pozycja i przystawianie do piersi

**Dzieci instynktownie wiedzą, jak chwycić pierś, aby jąssać, ale mamy mogą im w tym pomóc, trzymając (ustawiając) dzieci w taki sposób, aby im to ułatwić. Na początku dobrze jest spędzić trochę czasu z dzieckiem, aby wypracować najlepszą pozycję dla Was obojga.**

Sposób, w jaki trzymasz dziecko („pozycja”), oraz sposób, w jaki dziecko chwyta pierś („przystawianie”), mogą wpływać na to, czy karmienie będzie bezbolesne i wygodne, a dziecko otrzyma wystarczającą ilość pokarmu, czy też będzie źródłem bólu dla Ciebie i frustracji dla dziecka. Porady może udzielić Ci położna, pielęgniarka środowiskowa lub pielęgniarka rodzinna, ale niniejsze strony będą stanowić dla Ciebie przydatne wskazówki.

Więcej informacji o pozycji i przystawianiu do piersi znajdziesz także na **stronie [parentclub.scot](http://parentclub.scot)**.

## **Krok 1** dziecko blisko siebie

Podczas karmienia piersią musisz trzymać dziecko blisko siebie. Dzięki temu nie musi się wyciągać, by dosięgnąć Twojej piersi, a ponadto będzie to dla Ciebie wygodniejsze.

Głowa, szyja, klatka piersiowa i biodra dziecka powinny być ułożone w tym samym kierunku, aby zapewnić odpowiedni kąt przystawienia do piersi. To również zachęca je do odchylenia głowy do tyłu – trudno mu przełykać, gdy ciało jest skręcone.

Nos powinien znajdować się na wysokości Twojej brodawki, tak aby Twoja brodawka mogła bezpiecznie znaleźć się w ustach dziecka, gdy odchyli głowę do tyłu, byssać.



**Każda mama i dziecko są inne, a Ty sama znajdziesz pozycję wygodną dla Was obojga.**

## **Krok 2** swobodna głowa

Tuż przed przystawieniem do piersi głowa dziecka powinna być swobodna, abyś mogła ją podtrzymać za karkiem i ramionami. Dziecko instynktownie odchyli głowę do tyłu. Dzięki temu będzie mogło szeroko otworzyć usta, wysunąć brodę do przodu i objąć ustami spory kawałek piersi.

Pamiętaj – to Ty powinnaś szybko przystawić je do piersi (a nie odwrotnie). Jego język i dolna warga powinny wejść w kontakt z Twoją pierśią jako pierwsze.



**Upewnij się, że poprosisz o pomoc, jeśli to konieczne.**

## **Krok 3** otwarte usta

Dziecko powinno szeroko otworzyć usta. Broda powinna dotykać Twojej piersi, a policzki być pełne i zaokrąglone.

Jeśli widoczna jest jakakolwiek część otoczki (ciemniejszy obszar wokół brodawki), to nad górną wargą dziecka powinno być jej widać więcej niż pod dolną.

Niektóre mamy na początku odczuwają dyskomfort, który trwa kilka sekund, ale powinien on szybko minąć, a karmienie pierśią nie powinno być bolesne. Gdy prawidłowo przystawisz dziecko do piersi, zaobserwujesz rytmiczne ssanie, połykanie i przerwy podczas karmienia.



Odpowiednie przystawienie do piersi jest dla Twojego dziecka bardzo ważne. Dzięki temu otrzyma wystarczającą ilość pokarmu, a ryzyko pojawienia się problemów będzie mniejsze.

