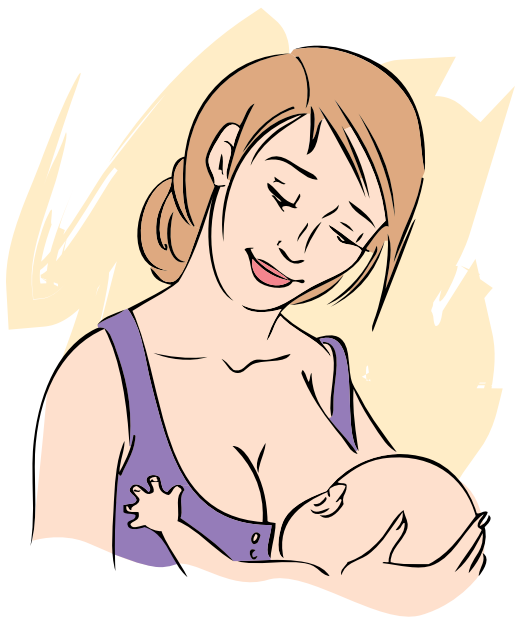


# **NIEMOWLĘ**

---

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

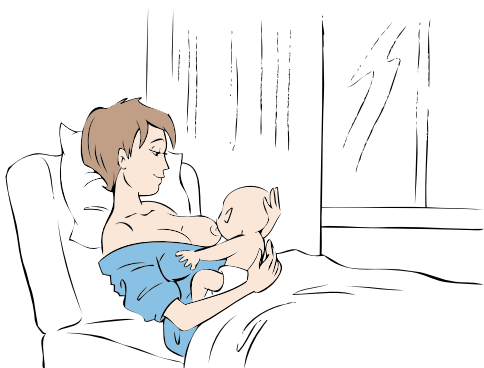


**ZUZANNA KOŁACZ-KORDZIŃSKA**

## Spis treści

Jak zacząć karmić piersią?	1
By karmienie było wygodne dla obojga...	2
Czy dziecko je efektywnie?	3
Czy mam za mało mleka?	4
Gdy karmienie piersią boli...	5
Mam za dużo mleka!	6
Gdy mleko nie wyptywa z piersi...	7
Mam zapalenie piersi!	8
Mama karmiąca je smacznie i zdrowo	9
Gdy maluch po zjedzeniu mleka źle się czuje... (1)	10
Gdy maluch po zjedzeniu mleka źle się czuje... (2)	11
Bo mama nie zawsze karmi piersią...	12
Pierwsza marchewka malucha	13
Jedzenie to przygoda!	14
Ach, śpij, kochanie... (1)	15
Ach, śpij, kochanie... (2)	16
Już czas na sen	17
Spowijanie, szszanie, skokotysanie...	18
Każdy maluch ma delikatną skórę	19
Miły czas kąpieli	20
Coś tu śmierdzi...	21
Zanim odpadnie kikut pępownicy...	22
Dbanie o małą główkę	23
Niezwykła moc dotyku	24
Noszenie jest super! (1)	25
Noszenie jest super! (2)	26
Gdy maluch ulewa...	27
Gdy boli brzusek...	28
Gdy maluch ma kolkę...	29
Problemy ukryte w pieluszcze...	30
Gdy maluch ma pleśniawki...	31
Gdy maluch ma gorączkę...	32
Gdy maluchowi wyrzynają się zęby...	33
Troska o bioderka	34
Bo kręgosłup malucha potrzebuje czasu...	35
Gdy maluch ma problemy z napięciem mięśniowym...	36
Gdy maluch ma naprawdę duże potrzeby...	37
Ten żółty odcień skóry...	38
SIDS – strach się bać?	39
Porozmawiajmy o szczepieniach	40

# Jak zacząć karmić piersią?



Choć karmienie piersią jest czynnością naturalną i instynktowną, to szczególnie okres pierwszych 5–6 tygodni, podczas których laktacja się stabilizuje, bywa trudny. Ważne jest, żeby mimo przeciwności się nie zniechęcać. Podobnie jak przy zdobywaniu innych nowych umiejętności, tak i w tym wypadku, ważna jest wytrwałość.

## Początki karmienia

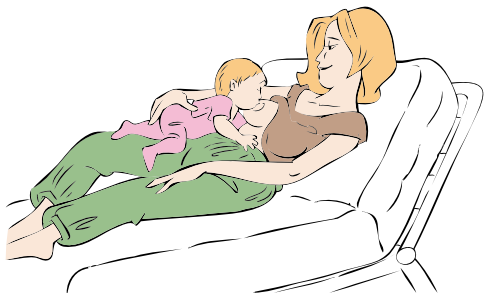


Doradcy laktacyjni zalecają, żeby rozpocząć karmienie od razu po porodzie – zarówno po fizjologicznym, jak i po cesarskim cięciu. Pierwsze mleko (tzw. siara) ma postać gęstego żółtego płynu, pełnego przeciwciał i składników odżywczych. Jest ono bardzo zdrowe i potrzebne dziecku. Wyłącznie karmienie piersią powinno trwać do końca szóstego miesiąca życia dziecka. Potem, stopniowo, można zacząć rozszerzać dietę, jednak do końca 12 miesiąca to właśnie mleko powinno być głównym składnikiem diety malucha.

### Zasady rozpoczęcia laktacji po porodzie

- **Przystaw dziecko do piersi jak najszybciej** – nawet zaraz po urodzeniu, a na pewno w trakcie pierwszych dwóch godzin. Pamiętaj: nawet jeśli z jakichś powodów nie udał się Wam start, w każdej chwili możesz podjąć próbę uratowania laktacji.
- Jeśli masz problem z przystawieniem dziecka do piersi, **poproś o pomoc** położną lub doradczynię laktacyjną.
- Żeby nie zaburzyć startu laktacji, **nie zgadzaj się na dokarmianie dziecka sztucznym pokarmem bez wskazań medycznych** (to lekarz powinien podjąć decyzję, czy dokarmianie jest konieczne).
- **Karm według potrzeb**: dziecko może zgłaszać się do piersi osiem razy na dobę, ale może i 20. Obie sytuacje są normalne.
- W pierwszych tygodniach, gdy maluch **śpi dłużej niż trzy godziny, warto go budzić na karmienie. Nie rób też dłuższych przerw nocnych** (maks. cztery godziny).
- Jeśli z jakichś względów dziecko zamiast zjeść z piersi, **zostało dokarmione butelką, ściągnij mleko** laktatorem lub ręką. Pomoże Ci to utrzymać laktację na poziomie potrzeb dziecka.
- Pamiętaj, że u niemowląt karmionych w pierwszych miesiącach życia wyłącznie piersią zaleca się codzienne **doustne uzupełnianie witamin D i K** w ściśle określonych dawkach.

# *By karmienie było wygodne dla obojga...*



Nie istnieje jedna najlepsza pozycja do karmienia piersią. Należy wybrać taką, w której dziecko będzie się najadało, a mama nie będzie się męczyć czy odczuwać bólu. Na szczęście wybór jest duży.

## Pozycje do karmienia



Po pierwsze – pozycja musi być wygodna, gdyż karmienie to czynność, która zajmuje sporo czasu. Po drugie – prawidłowa pozycja najczęściej skutkuje prawidłowo przystawionym dzieckiem, a to jeden z warunków efektywnego karmienia piersią.

### W jakich pozycjach możesz karmić?

- **Klasyczna** – siedzisz i trzymasz dziecko „brzuch do brzucha”, główka dziecka znajduje się w zgięciu ręki, dłońią przytrzymujesz jego pupę; główkę dziecka ustawiasz na wprost piersi, a usta – na wprost brodawki.
- **Krzyżowa** – jak pozycja klasyczna, tylko dziecko podtrzymujesz ręką z przeciwnej strony niż pierś, główkę trzymasz dłońią. Pozycja przydatna u dzieci słabo ssących i wcześniaków.
- **Spod pachy (futbolowa)** – siedzisz wyprostowana, główka dziecka znajduje się na wysokości piersi, brzuszek jest przytulony do Twojego boku, nóżki leżą pod Twoją pachą, a dłońią podtrzymujesz główkę i kark. To pozycja przydatna po cięciu cesarskim, przy dużych piersiach, z problematycznymi (np. bardzo dużymi lub długimi) brodawkami.
- **Leżąca** – kładziesz się na boku, wkładasz rękę pod głowę; maluch leży obok Ciebie zgodnie z zasadą „brzuch do brzucha”, jego główka powinna się znaleźć na Twoim ramieniu, przedramieniem podpierasz jego plecki; buzia dziecka znajduje się na wysokości Twojej piersi. Pozycja przydatna zwłaszcza na początku oraz w nocy.
- **Leżąca na wznak** – leżysz na plecach, z głową na poduszce, dziecko – na Tobie, wzdłuż ciała, podtrzymywane Twoją ręką; jego główka znajduje się na wysokości Twojej piersi. Jest to bardzo naturalna pozycja, świetna po cesarskim cięciu. Polecana też w sytuacjach, gdy pokarm wyptywa z piersi zbyt szybko.

Jeśli sesje trwają długo, pamiętaj, żeby usiąść wygodnie (lub się położyć), zabezpieczyć kręgosłup, oprzeć się, użyć poduszek. Warto też przygotować sobie coś do picia, przekąski, ciekawą książkę.

# Czy dziecko je efektywnie?



Zdecydowana większość dzieci wie, ile potrzebuje jeść, i umie ssać efektywnie. Dlatego warto im zaufać w kwestii karmienia. Jednak dla pewności możesz wspomóc się wskaźnikami efektywnego karmienia.

## Skuteczne karmienie



Potrzeby pokarmowe dzieci mogą być bardzo różne i sama wiedza o ilości wypitego mleka to za mało, żeby obiektywnie stwierdzić, czy dziecko się najada. Dlatego opracowano wskaźniki, które pomagają ocenić, czy dziecko je efektywnie.

### Wskaźniki skutecznego karmienia

- **Dziecko przybiera na wadze** – to najważniejszy i najbardziej obiektywny wskaźnik.
- **Mama karmi minimum osiem razy na dobę**, również w nocy.
- **Podczas karmienia** mama odczuwa **mrowienie lub lekkie kłucie w piersi**, a **po karmieniu** czuje **ulgę** – pierś jest widocznie lżejsza, mniej wypetniona.
- **Dziecko jest aktywne podczas jedzenia**: słychać przetykanie (przy czym nie tylko brodawka, lecz także część otoczki znajduje się w ustach dziecka). Jeśli maluch przysypia przy piersi, można go zaktywizować, np. przez gilgotanie w piętę lub pod bródką czy przez zmianę pieluszki.
- **Nosek i broda dziecka dotykają piersi, policzki są okrągłe i wypetnione, a wargi obejmują pierś**: przyjmują kształt, który położne często nazywają „rybką” lub „glonojadem”.
- **Dziecko moczy przynajmniej sześć pieluszek na dobę**, mocz jest jasny, bez zapachu.
- Maluch robi **3–4 kupki dziennie**, stolce są papkowate.
- **Dziecko jest aktywne w ciągu dnia**, zadowolone, jego mięśnie są dobrze napięte, skóra różowa.

UWAGA! Te wskaźniki dotyczą dzieci **poniżej szóstego tygodnia życia**. Po tym okresie, gdy laktacja się stabilizuje, odczucia w piersiach mogą nie być już tak zauważalne, kupek może być mniej. Nadal ważne jest natomiast, żeby maluch przybierał na wadze, był aktywny oraz zadowolony.