

## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

Gratulujemy Ci ciąży. Ta ulotka zapewni ci pomoc i wsparcie w zbudowaniu pozytywnych relacji i poradzi na temat karmienia dziecka.

#### **Budowanie relacji ze swoim dzieckiem**

Badania USG pokazały że podczas gdy dziecko jest w tobie, ziewa, ssie kciuk, śpi, wysiła się i porusza żeby ułożyć się wygodniej. Niezwykła jest myśl, że to wszystko dzieje się wewnątrz ciebie. Od około 20 tygodnia dziecko potrafi odpowiadać na dźwięki i zaczyna rozpoznawać głosy. Z tego powodu, żeby pomóc ci zbudować relacje z twoim dzieckiem, możesz spędzać czas:

- Mówiąc do dziecka.
- Grając muzykę – jak ulubioną piosenkę lub coś lekkiego, spokojnego
- Zapraszając swojego partnera żeby też dołączył, dziecko rozpozna jego głos
- Dając brzuchowi imię i próbując wyobrazić sobie jak dziecko będzie wyglądać

Im bardziej odprężona jesteś, tym bardziej odprężone będzie twoje dziecko. Możesz gładzić się po brzuchu i obserwować reakcje dziecka na dotyk takie jak ruch lub kopanie.

Bycie w ciąży i stawanie się mamą może martwić i stresować z wielu powodów. Mózg twojego dziecka rozwija się cały czas i jeśli czujesz się zestresowana, zaniepokojona lub przygnębiona, to może mieć wpływ na rozwój dziecka. Porozmawiaj z kimś o tym jak się czujesz, swoich obawach i oczekiwaniach. Jeśli myślisz że doświadczasz depresji, porozmawiaj ze swoją położną która może ci pomóc.



#### **Kontakt skóra do skóry**

Po urodzeniu dziecka, bez względu na to czy rodziłaś w wodzie, naturalnie, miałaś cesarkę czy poród kleszczowy, zostanie ci zaproponowany kontakt skóra do skóry.

Kontakt skóra do skóry ukaja dziecko, co zmniejsza u niego poziomy stresu i zwiększa proces zacieśniania więzi. Do innych korzyści zaliczamy pomoc dziecku w:

- Osiągnięciu poczucia ciepła, spokoju i bezpieczeństwa
- Utrzymaniu normalnego oddechu i rytmu bicia serca
- Zaczęciu rozwijania odporności
- Osiągnięciu normalnego poziomu cukru we krwi (szczególnie ważne, jeśli twoje dziecko urodziło się mniejsze niż oczekiwano lub jeśli ty masz cukrzycę)

## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

W trakcie kontaktu skóra do skóry twoje ciało będzie również produkować hormony żeby pomóc przygotować twoje piersi do karmienia.



Sygnaly do karmienia

Gdy twoje dziecko potrzebuje karmienia, da ci pewne znaki, które nazywamy sygnałem do karmienia

Mogą to być:

- Ziewanie lub grymasy
- Szukanie – twoje dziecko będzie kręciło główką na boki otwierając usta jakby szukało jedzenia
- Podnoszenie główki, kiwanie
- Ślinienie się
- Lizanie – wytykanie języka, oblizywanie warg
- Okazywanie zaciekawienia – rozglądanie się
- Ruszanie rączkami i nóżkami jak gdyby się dobrze rozciągało
- Ssanie lub próby ssania piąstek/palców/kocyka
- Płkanie jest późnym sygnałem i twoje dziecko będzie często zbyt roztrzęsione żeby zacząć karmienie.

Gdyby tak się stało, delikatnie trzymaj, głaszcz i mów do swojego dziecka żeby je uspokoić. Nie można przedobrzyć z poświęcaniem uwagi dziecku; pamiętaj że opuściło ciemną, ciepłą, małą przestrzeń żeby przyjść na duży, jasny, głośny świat.

Jeśli twoje dziecko pozostaje przy twojej skórze, możesz zauważyć, że próbuje podpełznąć główką w kierunku twojej piersi. Pozwól dziecku na to a wtedy może samo ją znaleźć.

## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

#### **Jakie są korzyści z karmienia piersią?**

Jest mnóstwo powodów, dla których zachęcamy do karmienia piersią. Korzyści są obopólne, dla ciebie i dziecka, takie jak:

#### **Korzyści dla dziecka**

- Twoje dziecko ma mniejsze szanse na rozwinięcie się zakażenia przewodu pokarmowego (infekcja brzucha) i biegunki
- Twoje dziecko ma mniejsze szanse na rozwinięcie się infekcji ucha, dróg moczowych lub klatki piersiowej
- Mniejsze są szanse na to, że twoje dziecko rozwinię cukrzyce i będzie później otyłe. Jeśli masz cukrzycę u dziecka już zachodzi wyższe ryzyko cukrzycy a karmiąc piersią możesz to ryzyko zmniejszyć
- Mniejsze są szanse na rozwinięcie się u twojego dziecka astmy, egzemy i alergii
- Mowa dziecka będzie się lepiej rozwijała
- Zmniejsza to szanse śmierci twojego dziecka wskutek zespołu nagłej śmierci dziecięcej (śmierć łóżeczkowa)
- Jeśli twoje dziecko jest wcześniakiem, karmienie piersią polepszy rozwój jego mózgu, centralnego układu nerwowego oraz wzroku. Dużo mniej prawdopodobne jest żeby twoje dziecko rozwinęło potencjalnie śmiertelną dolegliwość wcześniaków zwaną Martwiczym Zapaleniem Nerek

#### **Korzyści dla ciebie**

- Mniejsze prawdopodobieństwo rozwinięcia się raka piersi i jajników oraz osteoporozy (kruche kości)
- Mniejsze prawdopodobieństwo doświadczenia depresji poporodowej.
- Jeśli karmisz wyłącznie piersią, spalisz około 500 kalorii dziennie, co równa się około 40 minutom biegania lub 2,5 godzinom bycia na zakupach!

#### **Inne korzyści**

- Nie musisz kupować żadnego specjalnego lub dodatkowego sprzętu zaoszczędzając £450 – 600 rocznie na sztucznym mleku, butelkach i sprzęcie do sterylizacji
- Pomaga ci to zbudować więź ze swoim dzieckiem
- Będziesz zawsze miała gotowy pokarm dla dziecka w odpowiedniej temperaturze. Mleko każdej matki jest odrobinę inne a twoje mleko jest stworzone żeby doskonale odpowiadać twojemu dziecku.



## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

#### **Publiczne karmienie piersią**

Ustawodawstwo w tym kraju chroni twoje prawo do karmienia piersią w jakimkolwiek miejscu publicznym (Ustawa o Równouprawnieniu 2010). Znaczy to, że możesz karmić piersią gdziekolwiek zechcesz: w restauracji, sklepie, kawiarni, centrum sportowym, parku – dosłownie gdziekolwiek twoje dziecko i ty macie prawo być, tam możesz karmić piersią.

#### **Wskazówki i porada jak lepiej karmić piersią**

Są pewne rzeczy, które możesz zrobić żeby pomóc sobie dobrze karmić piersią od samego początku:

- Udaj się na lokalny kurs karmienia piersią (zapytaj swoją położną lub zadzwoń do Zespołu Karmienia Niemowląt żeby dowiedzieć się gdzie).
- Jeśli wiesz że twoje dziecko urodzi się przed terminem, lub jeśli masz cukrzycę, porozmawiaj z członkiem zespołu karmienia niemowląt o odciąganiu mleka dla swojego dziecka, mamy również ulotkę nazwaną ‘odciąganie swojego mleka w ciąży’, którą możesz znaleźć na naszej stronie internetowej.
- Miejcie ze swoim dzieckiem natychmiastowy kontakt skóra do skóry przez co najmniej godzinę lub aż nakarmisz dziecko po raz pierwszy
- Karm swoje dziecko piersią tak szybko jak możesz po jego narodzinach (idealnie w ciągu pierwszej godziny), a drugie karmienie zaoferuj przed upływem 6 godziny życia
- Poproś o pomoc, jeśli nie dajesz rady lub jeśli twoje dziecko nie chce jeść
- Staraj się nie dawać swojemu dziecku mleka z butelki – powinno być podane tylko za poradą twojej położnej lub pediatry (lekarza twojego dziecka).

#### **Pomaganie dziecku przy karmieniu piersią**

Położna lub ktoś do wsparcia będzie obecny żeby ci pomóc przy pierwszym karmieniu dziecka. Możesz siedzieć, leżeć na plecach lub na boku. Upewnij się że jest ci wygodnie, jako że karmienie dziecka może trochę potrwać.

#### **W jakiej pozycji powinno być dziecko?**

- Ułóż dziecko w takiej pozycji, żeby leżało z główką i ciałem w linii prostej
- Nie przytrzymuj główki dziecka z tyłu, musi mieć swobodę żeby się trochę odchylić
- Trzymaj dziecko blisko przy swoim ciele
- Przybliżaj dziecko do piersi, nie pierś do dziecka
- Nosek twojego dziecka powinien być naprzeciwko twojego sutka

## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

#### **Przystawianie** dziecka do piersi

Usta twojego dziecka powinny być otwarte, język opuszczony i wytknięty a broda, dolna warga i język powinny dotknąć piersi pierwsze.

#### **W trakcie karmienia**

- Usta twojego dziecka będą szeroko otwarte.
- Policzki powinny być pełne i zaokrąglone, niewklęsnięte.
- Nosek powinien być wolny a broda przyciśnięta do piersi. Może to wyglądać jakby dziecko nie mogło oddychać, ale jeśli nie będziesz przytrzymywać jego główki od tyłu, będzie mogło ruszyć główką w razie potrzeby.
- Więcej otoczki sutka (brązowy obszar) powinno być widoczne nad górną wargą dziecka niż pod (niech cię nie kusi ruszanie piersią żeby zobaczyć, bo możesz przeszkodzić w karmieniu).
- Na początku twoje dziecko będzie ssało krótko, potem powoli i długo z pauzami. Na koniec karmienia twoje dziecko będzie ssało łapczywie (to jest normalne, prosimy nie odstawiaj dziecka od piersi).
- Nie powinno być innego dźwięku niż połykanie, na przykład żadnego mlaskania ani klikania.



#### **Na koniec karmienia**

- Dziecko powinno samo puścić pierś.
- Twój sutek powinien mieć normalny kształt, nie klinowy ani ściśnięty

# Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

## *Położnictwo*

### Karmienie butelką

Każde mleko z piersi które podasz swojemu dziecku jest korzystne, szczególnie pierwsze karmienie. Wiemy że jeśli pierwszym posiłkiem dziecka jest mleko z piersi, pokryje ono błonę śluzową żołądka dziecka i w ten sposób stworzy pewną ochronę przeciw alergiom, cukrzycy i egzemie.



Jeśli zdecydujesz się karmić swoje dziecko z butelki, w trakcie karmienia trzymaj je blisko. Zaproponuj pierwsze karmienie w trakcie kontaktu skóra do skóry.

Twoje dziecko ma bardzo mały brzusek, więc nie dawaj mu więcej niż 20ml przy pierwszym karmieniu. Staraj się karmić dziecko na zadanie, w odpowiedzi na dawane znaki. Łatwo jest przekarmić dziecko karmione butelką z powodu jego odruchu ssania co może zwiększyć szanse doprowadzenia do otyłości i cukrzycy w dalszym życiu. Żeby tego uniknąć, zwracaj uwagę na oznaki że twoje dziecko skończyło i przerwij karmienie.

Staraj się ograniczyć do minimum ilość ludzi, którzy karmią twoje dziecko żeby zwiększyć przywiązanie dziecka i poczucie bezpieczeństwa. Zmieniaj strony karmiąc dziecko, na przykład do jednego karmienia trzymaj dziecko w lewej ręce i blisko przy swoim lewym boku, a do następnego karmienia trzymaj dziecko w prawej ręce i blisko swojej prawej strony; to zmniejszy szanse że twoje dziecko rozwinie infekcje ucha.

# Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

## Położnictwo

Masaż piersi i wyciskanie ręczne – podstawy

Wyciskanie ręczne jest użyteczne, ponieważ:

- Nie potrzebujesz żadnego sprzętu
- Jest lepsze przy usuwaniu siary (Pierwsze mleko które jest pełne przeciwciał), w pierwszych dniach niż pompa. Jednakże pompy mogą być dobre w stymulowaniu wydzielania.
- Może pomóc przynieść ulgę jeśli czujesz się bardzo pełna i nie radzisz sobie z przyssaniem się dziecka lub cierpisz na zapalenie sutka.



Delikatny masaż piersi może być stosowany o każdej porze żeby usprawnić przepływ mleka i ułatwić jego wyciskanie. Poświęć kilka minut;

- Delikatnie gładząc, lub masując piersi kostkami lub dłońmi
- Znajdź odpowiednie miejsce do naciskania. To jest zazwyczaj kilka centymetrów w tył od podstawy sutka, gdzie pierś jest twardsza. Odpowiednia pozycja może się różnić w zależności od matki więc eksperymentuj żeby sprawdzić co działa na ciebie.
- Trzymaj palce w kształcie litery 'C'.
- Delikatnie ściskaj i popuszczaj, ściskaj i popuszczaj powtarzaj to aż mleko zacznie płynąć. (Normalne jest uzyskać tylko małą ilość mleka w ciągu pierwszych kilku dni po urodzeniu dziecka)
- Gdy mleko przestaje płynąć, przesun palce dalej żeby wycisnąć inną część piersi. Powtarzaj proces ściskania i popuszczania. Powtórz to na drugiej piersi.



Jeśli twoje dziecko jest na Oddziale Neonatologicznym (ang. NNU)

Jeśli twoje dziecko jest na NNU, zalecamy żebyś zaczęła wyciskać ręcznie i używała pompy jak najszybciej (idealnie w ciągu 2 godzin od narodzin dziecka).

Zalecamy żebyś zaczęła odciąganie podwójne 8 – 10 razy na dobę w tym co najmniej raz w nocy i nie robiła przerwy dłuższej niż 5 godzin między odciąganiem.

Pamiętaj że chodzi o stymulację przepływu mleka, więc nie martw się jeśli uzyskasz małą ilość. Na początku najpewniej będziesz musiała wyciskać ręcznie bądź to przed bądź po użyciu pompy, aż ilość mleka się zwiększy. Najlepszym miejscem na odciąganie mleka jest bycie blisko dziecka, to pomoże ci z odruchem wypływu pokarmu. Jeśli nie jest to możliwe, spróbuj mieć przy sobie podczas odciągania zdjęcie dziecka lub jakieś ubranko.

# Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

## *Położnictwo*

Budowanie specjalnej więzi z dzieckiem

Mamy i ojcowie interreagują ze swoimi dziećmi na zupełnie inne sposoby i ty stworzysz własny, indywidualny związek z dzieckiem.



Kontakt skóra do skóry jest nie tylko dla mam; twoje dziecko uzna twoją pierś za bardzo ciepłą i przytulną.

Dzieci często usypiają szczęśliwie z ojcami jako że zapach matczyne mleka może być dla nich rozpraszający.

Mógłbyś zmienić dziecku pieluchę, wykąpać je, wykorzystać maksymalnie kontakt wzrokowy, rozmawiać, bawić się i stworzyć kontakt skóra do skóry.

Karmienie twojego nowonarodzonego dziecka

Dowody wykazały że mamy bardziej prawdopodobnie zaczną i będą kontynuowały karmienie piersią gdy ojcowie aktywnie biorą udział w podejmowaniu decyzji, rozumieją korzyści i stosują pozytywne podejście. Twoje wsparcie i zachęta są zasadnicze dla twojej partnerki.

Co możesz zrobić?

- Weź tyle wolnego w pracy ile możesz
- Bądź blisko żeby przejąć niektóre obowiązki domowe
- Nie odrzucaj pomocy od nikogo kto oferuje, to pozwoli ci spędzić czas z rodziną.
- Pozwól swojej partnerce wykorzystać instynkty macierzyńskie.
- Zachęcaj ją do dalszego karmienia piersią. Powiedz jej jaka świetną robotę wykonuje.
- Jeśli ma trudności, zachęć ją do poproszenia o pomoc
- Jeśli karmicie dziecko z butelki, zmieniajcie się przy tym
- Gdy odwiedzi was położna/pielęgniarka środowiskowa, zostań i bierz udział
- Miej oko na liczbę odwiedzających was osób i to jak długo zostają
- Regularnie donos swojej partnerce jedzenie i picie, żeby nie zbrakło jej energii.
- Zachęcaj ją do spania gdy dziecko śpi
- Zabawiaj, kap i zabieraj dziecko na spacer

Przede wszystkim ciesz się czasem który spędzacie razem z noworodkiem.



## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### *Położnictwo*

#### Budowanie wzajemnych relacji

Opieka która jest kochająca, czuła, zwarta i dająca poczucie bezpieczeństwa pozwala dzieciom się rozwijać, uczyć o świecie, czuć bezpiecznie, otoczonym miłością i opieką. To idealny sposób dla twojego dziecka na rozwinięcie pozytywnych relacji i dla ich mózgow żeby rosły w najlepszy możliwy sposób. Czy wiedziałaś, że dzieci lubią patrzeć na twarze rodziców i słuchać ich głosu?

Żeby pomoc zbudować czułą relacje ze swoim dzieckiem, czemu by nie spróbować:

- Wyobrazić sobie jak ono odczuwa i postrzega rzeczy
- Nawiązywać mnóstwo kontaktu wzrokowego ze swoim dzieckiem
- Mówić do dziecka i naśladować dźwięki które wydaje
- Robić uśmiechnięte miny
- Używać mnóstwa delikatnych dotyków

Prosimy pamiętać, nie możesz rozpuścić dziecka zbyt często je przytulając lub trzymając je; twoje dziecko potrzebuje czuć się kochane i bezpieczne. Zostało wykazane, że dzieci które regularnie zostawia się żeby płakały mają wyższe poziomy stresu, co hamuje rozwój mózgu – więc musisz reagować na płacz dziecka.

#### Dane kontaktowe

Zespół Karmienia Niemowląt jest dostępny pod numerem:

Tel: 0781 606 1633

Poniedziałek – piątek, 8:30 – 16:30 oraz niektóre weekendy

Możemy zaoferować ci pomoc przez telefon lub zaaranżować spotkanie w szpitalu. Chętnie porozmawiamy z tobą o twoich obawach i zmartwieniach co do karmienia dziecka, o odciąganiu mleka w ciąży (na przykład jeśli masz cukrzyce lub wiesz że dziecko urodzi się przed terminem).

## Przewodnik po karmieniu dziecka

Informacje i porady dla przyszłych rodziców

### ***Położnictwo***

Więcej informacji

Jest dostępne mnóstwo wsparcia w związku z karmieniem piersią zarówno lokalnie jak i krajowo. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia przy karmieniu piersią, twoja położna, pielęgniarka środowiskowa lub zespół karmienia niemowląt mogą skontaktować cię z lokalną Breastfeeding Peer Supporter w twojej okolicy.

### **Kontakty lokalne**

#### **Infant Feeding Team**

Tel: 0781 606 1633

Website: [www.swbh.nhs.uk/services/infant-feeding-team](http://www.swbh.nhs.uk/services/infant-feeding-team)

#### **Sandwell Breastfeeding Network**

Tel: 0750 577 5357

### **Kontakty krajowe**

#### **Association of Breastfeeding Mothers:**

Tel: 0300 330 5453

Website: [www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

#### **Breastfeeding Network:**

Tel: 0300 100 0210

Website: [www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)

#### **La Leche League:**

Tel: 0845 120 2918

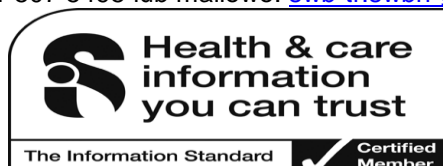
Website: [www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

#### **National Childbirth Trust**

Tel: 0300 330 0771

Website: [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

Gdybyś chciał/a zasugerować jakieś poprawki lub ulepszenia tej ulotki, prosimy o kontakt z działem komunikacji pod numerem 0121 507 5495 lub mailowo: [swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net](mailto:swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net)



**A Teaching Trust of The University of Birmingham**

Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML4820

Data Wydania: Luty 2015

Data Rewizji: Luty 2018

