

„Jak przystawiać dziecko do karmienia?”

– to pytanie nurtuje większość mam.



Ogólne zasady:

1. Przede wszystkim pamiętaj, że to dziecko jest przystawiane do piersi, a nie pierś do dziecka.
2. Można karmić dziecko w pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej. Ważne jest aby wybrać taką, która będzie komfortowa i dla mamy i dla malucha. Jeśli pozycja nie będzie wygodna, dziecko to wyczuje i może niespokojnie ssać, odrywając się raz po raz od piersi.

Należy wybrać miejsce, gdzie czujesz się najbardziej swobodnie (wygodny fotel, kanapa, łóżko). Zawsze miej pod ręką poduszkę, koc, telefon (żebyś nie musiała wstawać, gdy zadzwoni- najlepiej w czasie karmienia wyciszyć) i butelkę wody (gdyż karmienie piersią może wzmacniać Twoje pragnienie).

1. KILKA WYBRANYCH POZYCJI KARMIENIA PIERSIĄ

Pozycja „zwykła”, klasyczna

Pozycja klasyczna jest najbardziej popularna wśród karmiących mam. Siedząc wygodnie ułóż poduszkę pod plecami, aby „wymusić” wyprostowanie kręgosłupa, a tym samym odciążać go. Przytul maluszkę „brzuch do brzucha” tak, by jego głowa spoczywała na Twoim łokciu, ewentualnie na specjalnej poduszce ułatwiającej karmienie. Ucho, ramię i biodro dziecka powinny tworzyć jedną linię.



Pozycja spod pachy

Ułóż maluszka tak, by jego biodro leżało przy Twoim biodrze. Ty, siedząc wygodnie, przytrzymujesz ręką głowę dziecka, dzięki czemu możesz je szybko i poprawnie przystawić do piersi. Pozycja ta jest szczególnie polecana dla mam uczących się karmienia piersią po cesarskim cięciu, przy dużych piersiach i płaskich brodawkach. Zalecana również przy karmieniu wcześniaków, dzieci chorych oraz małych leniuszków.



Pozycja „na leżąco”

Pozycja ta ułatwia karmienie, szczególnie w nocy. Polecana jest także w pierwszych dniach po porodzie, zwłaszcza dla kobiet po cesarskim cięciu. Pod swoją głową ułóż poduszkę, maluszka przytul do siebie „brzuch do brzucha”. Jego głowa powinna być ułożona tak, by mógł objąć otoczkę brodawki ustami. Pieluszkę lub koczek ułóż pod plecami dziecka stabilizując jego boczne ułożenie.



2. O nieprawidłowej technice karmienia mogą świadczyć:

- Niepokój dziecka
- Płytkie uchwycenie piersi
- Wciągnięte policzki dziecka
- Wypychanie języka
- Blokowanie przepływu mleka językiem
- Kąsanie zamiast ssania
- Brak przerw w ssaniu
- Zaciśnięte w piąstki dłonie dziecka
- Cmokanie
- Słabe przybieranie na wadze

3. O prawidłowej technice karmienia świadczą:

- Spokój dziecka
- Głębokie uchwycenie piersi
- Nosek i broda przystawione do piersi
- Wargi wyciągnięte w tzw. "rybi pyszczek"
- Kąty rozwarte między górną a dolną wargą
- Regularny ruch żuchwy dziecka
- Brak cmokania
- Wyraźny głos polykania mleka, co jakiś czas
- Lekkie mrowienie w piersiach
- Prawidłowe przybieranie na wadze
- Moczzenie przynajmniej kilku pieluszek dziennie (ok. 8 sztuk) i stolec oddawany przynajmniej raz dziennie
- Uczucie opróżnienia piersi po karmieniu

4. ZALETY KARMIENTA PIERSIĄ

Mleko matki zawiera najważniejsze składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego wzrostu malucha.

Jedyny wyjątek stanowią witaminy D i K – ich zawartość w mleku matki jest mniejsza, niż potrzebuje tego organizm dziecka. Niemowlęta karmione wyłącznie piersią powinny dodatkowo otrzymywać suplementy tych witamin. Istotne jest, by podawać suplementy witaminowe dopiero po skonsultowaniu się z lekarzem pediatrą.

Stanowi pełnowartościowy, zdrowy pokarm

Mleko kobiece jest źródłem kluczowych dla rozwoju malucha przeciwciał, które wspomagają niedojrzały układ odpornościowy niemowlęcia. W początkowych miesiącach życia pokarm mamy całkowicie zaspokaja potrzeby energetyczne i odżywcze dziecka.

Wpływa na dobry rozwój układu nerwowego

Liczne badania naukowe potwierdzają, że mleko matki odgrywa kluczową rolę w rozwoju układu nerwowego niemowlęcia. Karmienie piersią rozwija umiejętności poznawcze malucha, a zawarte w mleku składniki wspomagają rozwój jego mózgu i narządu wzroku.

Zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości

Karmienie piersią w okresie niemowlęcym zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości dziecka w późniejszym wieku szkolnym, aż o 35% w porównaniu z dziećmi, które nigdy nie były karmione piersią.

Buduje odporności i zapobiega chorobom

Podawanie maluchowi mleka matki od pierwszych dni życia pobudza jego układ immunologiczny i zmniejsza ryzyko wystąpienia w przyszłości wielu przewlekłych chorób. Karmienie piersią zmniejsza też ryzyko chorób alergicznych.

Zapobiega wadom zgryzu

Prawidłowe przystawianie dziecka do piersi wpływa korzystnie na rozwój jego aparatu mowy oraz artykulacji. Jest też czynnikiem zapobiegania wadom zgryzu.

Zaspokaja potrzeby emocjonalne

Bliski kontakt z ciałem mamy zapewnia maluchowi poczucie bezpieczeństwa i buduje z nią głęboką relację emocjonalną

W okresie pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłączone karmienie piersią. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat i dłużej.