

6. Jak długo możesz przechowywać odciągnięty pokarm:

- a. Dla zdrowego, donoszonego noworodka:
 - Świeże mleko w temperaturze do 25°C – optymalnie do 6. godzin.
 - 4°C przy tylnej ścianie lodówki – 2-5 dni.
 - -18°C lub niższa temperatura – do 6. miesięcy.
 - Torba chłodnicza (temperatura 4°C) – do 24. godzin.
- b. Dla dziecka chorego lub urodzonego przedwcześnie (wczesniaka):
 - Świeże mleko w temperaturze do 25°C – od 1. do 4. godzin.
 - 4°C przy tylnej ścianie lodówki – do 48. godzin.
 - -18°C lub niższa temperatura – do 3. miesięcy.
 - Torba chłodnicza (temperatura 4°C) – do 24. godzin.
- c. Ogrzanie pokarmu przed podaniem dziecku:
 - Najlepszą metodą jest wstawienie butelki lub woreczka z zimnym mlekiem do pojemnika z ciepłą wodą lub podgrzewacza do tego przeznaczonego.
 - Temperatura wody, w której ogrzewasz pokarm dla dziecka nie powinna przekraczać 37°C.
 - Nie wolno odgrzewać chłodnego pokarmu w kuchenke mikrofalowej – grozi to nierównomiernym ogrzaniem pokarmu i poparzeniem dziecka!
 - Rozmrożone mleko należy zużyć w ciągu 4. godzin.
 - Rozmrożonego pokarmu nie wolno powtórnie zamrażać.

7. Przydatne adresy i telefony:

- **Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**, ul. Polna 33, 60-535 Poznań, www.gpsk.ump.edu.pl
- **Izba Przyjęć:** 61 8419 225 (wjazd od ulicy Jackowskiego)
- **Poradnia Laktacyjna:** 61 8419 100, 661 466 833
- **Bank Mleka Kobięcego:** 61 8419 637, 607 391 377
- **Aplikacja "Mama i Dziecko GPSK"** do pobrania w sklepie Google Play i w AppStore
Kod dostępu do aplikacji: 1901
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: <http://www.ncez.pl>

Opracowanie: dr n. o zdr. Katarzyna Wszolek, edukator ds. laktacji

	GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZY SZPITAL KLINICZNY UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO IM. KAROLA MARCINKOWSKIEGO W POZNANIU <small>ul. Polna 33, 60 – 535 Poznań</small>	F30-U	
		Wydanie 3	Strona 1 z 4
Informacje dla mam karmiących piersią			CO 12

1. Pierwsze 2. godziny po porodzie:

Kontakt „skóra do skóry” – to Twoje pierwsze spotkanie z Twoim dzieckiem, zaraz po porodzie:

- zachęć noworodka do poszukiwania brodawki sutkowej i daj mu czas na rozpoczęcie spontanicznego ssania piersi,
- pierwsze ssanie nie musi być długie,
- poproś położną o pomoc, jeżeli nie jesteś pewna, że proces karmienia przebiega prawidłowo.

2. Pierwsze dni po porodzie:

- a. W pierwszej dobie życia, po nakarmieniu piersią w czasie kontaktu „skóra do skóry”, noworodek może być senny i niezbyt chętny do jedzenia przez 6-10. godzin. To dla Was obojga czas na odpoczynek. Kolejne karmienia w tej dobie powinny odbywać się co 6 godzin, chyba, że położna lub neonatolog poproszą Cię o częstsze wybudzenie i karmienie noworodka.
- b. W drugiej dobie życia dziecko staje się niezwykle aktywne, chce ssać pierś nieustannie. Takie zachowanie noworodka jest prawidłowe i należy mu na to pozwolić, podając raz lewą, raz prawą pierś. Brodawki mogą być podrażnione, ale nie uszkodzone. Jeśli karmieniu towarzyszą silne dolegliwości bólowe lub obserwujesz uszkodzenia brodawek, poproś położną o pomoc w prawidłowym przystawianiu dziecka do piersi, ponieważ uszkodzenia brodawek powstają zwykle na skutek zbyt płytkiego przystawiania dziecka do piersi.
- c. W kolejnych dobach noworodek nadal jest niezwykle aktywny, a u mamy w czasie 48-72. godzin po porodzie zwykle pojawia się nawał pokarmu. To przejściowy stan przepełnienia piersi. Teraz przełykanie pokarmu przez dziecko jest wyraźniejsze. Jeśli piersi są zbyt wypełnione, noworodek może mieć trudność z prawidłowym uchwyceniem brodawki – warto odciągnąć niewielką ilość mleka przed karmieniem, co poskutkuje zmiękczeniem otoczki brodawki i ułatwi dziecku uchwycenie piersi w prawidłowy sposób.

3. Najważniejsze zasady podczas pierwszych 4-6 tygodni po porodzie:

- a. Jak często karmić?
 - 8-12 razy w ciągu doby (czyli co 2-3 godziny, również w nocy) już od drugiej doby po porodzie
 - jeżeli przerwa między karmieniami wydłuża się do 4 godzin w ciągu dnia i noworodek śpi, powinnaś koniecznie go obudzić i zachęcić do ssania piersi (wyjątkiem jest 1. doba po porodzie),
- b. Jak długo karmić?
 - Czas pojedynczego karmienia może być różny u każdej mamy i dziecka i zwykle waha się od 10 do nawet 40 minut. Nie oznacza to jednak, że przez cały ten czas dziecko aktywnie ssie pierś i przełyka pokarm. AKTYWNE ssanie i połykanie pokarmu powinno zająć Twojemu dziecku około 10 minut podczas całego pobytu przy piersi. Pozostały czas to przerwy potrzebne dziecku na odpoczynek.
- c. Jak rozpoznać, że dziecko jest głodne?
 - Głodny noworodek staje się bardziej aktywny – zaczyna szukać piersi, wysuwa język, otwiera usta, ssie swoje piąstki lub paluszki, może cichutko postękiwać.

- Bardzo głodny noworodek może płakać dość głośno i zwykle na tym etapie nie jest go łatwo uspokoić, a rozpoczęcie karmienia może być nawet trudne – dziecko nie ma cierpliwości, aby prawidłowo uchwycić pierś.
- d. Lewa czy prawa pierś?
- Na początku podaj dziecku jedną pierś, np. lewą. Kiedy poczujesz, że została opróżniona, a dziecko nadal domaga się jedzenia, zamień pierś na prawą. Następne karmienie rozpocznij od prawej piersi (czyli tej, na której dziecko zakończyło swój posiłek).
 - Jeżeli karmienie z jednej piersi w zupełności wystarcza Twojemu dziecku, następne karmienie rozpocznij od drugiej piersi. Karm na zmianę.

4. W jakiej pozycji karmić dziecko?

- a. Najważniejsze – w pozycji WYGODNEJ dla Ciebie! Jest to bardzo istotne, ponieważ karmienie piersią zajmuje dużo czasu w ciągu dnia i nocy – wybierz miejsce odpowiednie dla Ciebie, przygotuj (lub poproś partnera) o przygotowanie poduszek, „rogala” do karmienia lub tego, co sprawi, że będzie Ci wygodnie.
- b. Jest wiele pozycji sprawiających, że karmienie piersią jest wygodniejsze, ale pamiętaj, niektóre mogą Tobie nie odpowiadać. Niektóre będą odpowiednie w ciągu dnia, inne – w nocy.
- c. Poproś położną jeszcze podczas pobytu na oddziale, aby pokazała Ci różne pozycje do karmienia piersią – pomoże Ci i zachęci do wypróbowania kilku z nich jeszcze podczas pobytu w naszym Szpitalu.
- d. Najbardziej popularne są: pozycja krzyżowa, klasyczna, „spod pachy” (futbolowa), leżąca na boku. Możesz je wszystkie zobaczyć, korzystając z naszej aplikacji Mama i Dziecko GPSK (kod do aplikacji: 1901).

5. Potencjalnie trudne momenty podczas karmienia piersią:

- a. Wyczerpanie po porodzie – w pierwszej dobie po urodzeniu dziecka staraj się zasnąć wtedy, kiedy dziecko śpi. Podobnie postępuj w kolejnych dobach i po wyjściu do domu. Proś o pomoc – partnera, członków rodziny, osoby, z którymi masz dobry kontakt.
- b. Przepięnienie piersi (nawał pokarmu) – występuje zwykle między 2 a 6 dobą po porodzie. Jest stanem fizjologicznym. Możesz czuć, że piersi są pełne mleka, to dobrze, ale pamiętaj, że możesz odciągać niewielkie ilości mleka w tych momentach, kiedy odczuwasz dyskomfort, a dziecko jest najedzone. Ważne, abyś odciągnęła tylko taką porcję mleka, aby poczuć ulgę – nadmierne odciąganie pokarmu zwiększy jego produkcję. Przed odciągnięciem i karmieniem możesz w tym czasie stosować ciepłe okłady, po karmieniu czy odciąganiu – chłodne. Bądź ostrożna – nie używaj okładów zbyt gorących lub zbyt zimnych, aby nie poparzyć/odmrozić skóry piersi. Bądź cierpliwa – stan nawału pokarmu trwa zwykle kilka dni.
- c. Problemy dziecka z prawidłowym uchwyceniem brodawki – poproś położną o pomoc w znalezieniu odpowiedniej techniki przystawiania dziecka do piersi, bądź wytrwała, nie zniechęcaj się!
- d. Kształt brodawki – jeśli uważasz, że Twoja brodawka jest płaska lub wklęsła, poproś położną o pomoc. Przystawienie dziecka do takiej brodawki może być nieco trudniejsze, ale dobra technika na pewno Wam pomoże. Nie zniechęcaj się!
- e. Pamiętaj, że stopniowo komunikacja między Tobą i Twoim dzieckiem będzie się rozwijać. Bądź cierpliwa – nauczysz się, jak rozpoznawać potrzeby Twojego maluszka. Daj sobie trochę czasu (może to zająć kilka dni, a nawet tygodni)!

OCENA PRZEBIEGU KARMIENIA	
Wskaźniki skutecznego karmienia	Sytuacje wymagające szczególnej uwagi
Dziecko ssie pierś prawidłowo i efektywnie.	Dziecko ma trudność z prawidłowym uchwyceniem piersi, nie potrafi ssać efektywnie (pierś nie jest opróżniana).
Słyszalny jest odgłos przełykania mleka przez 5- 10 minut z jednej piersi (sam czas pobytu przy piersi może trwać nawet 35 minut!).	Czas pobytu przy piersi jest bardzo długi (40 minut i więcej), dziecko wyraźnie męczy się, niepokoi, sporadycznie słychać przełykanie mleka).
Karmień jest przynajmniej 8 w ciągu doby, w tym 1-2 w nocy.	Mniejsza liczba karmień od 8/dobę, brak karmień nocnych.
<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 doba – noworodek oddaje smółkę, • 3-4 doba – stolce przejściowe, • od 5 doby do 6 tygodnia życia – 3-4 papkowate, żółte stolce. 	Mniej niż 3 stolce/dobę od 5. doby życia do 6. tygodnia życia (po upływie 6 tygodnia życia ten wskaźnik nie jest już brany pod uwagę).
<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 doba – 1-2 mokre pieluchy (ale 5% noworodków nie odda moczu – przy braku innych objawów jest to norma), • kolejne doby – stopniowo coraz więcej moczu, od 8 doby – 6-8 zmoczonych pieluch, • od 6 tygodnia – 5-6 zmoczonych pieluch. 	Mniej, niż 3 mokre pieluchy/dobę od 3. doby życia noworodka, mniej, niż 4. mokre pieluchy/dobę między 5-7 dobą życia, mniej niż 6 mokrych pieluch między 6.- 8. dobą życia. Poza tym: mocz jest gęsty i ma intensywny zapach.
Prawidłowy odruch wypływu pokarmu u matki.	Zaburzony odruch wypływu pokarmu u matki.
Odczuwalne rozluźnienie piersi po karmieniu.	Uczucie wciąż twardych, ciężkich piersi (NIE DOTYCZY OKRESU NAWAŁU POKARMU).
Dziecko – spokojne i zadowolone po karmieniach.	Dziecko – apatyczne, senne.
<p>Ponad to stwierdza się odpowiedni przyrost masy ciała dziecka:</p> <p>0-3. m-ca życia 26–31 g/dobę, 3.-6. mies. życia - 17–18 g/dobę, 6.–9. mies. życia 12-13 g/dobę, 9.–12. mies. życia 9 g/dobę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pomimo upływu 2 tygodni życia, noworodek nie odzyskał urodzeniowej masy ciała. • Ponad 7% ubytek urodzeniowej masy ciała. • Obliczone dobowe zwiększenie masy ciała odbiega od norm.