

NATURALNE KARMIENIE NOWORODKA

KORZYŚCI Z KARMIENIA POKARMEM NATURALNYM

Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia noworodków i niemowląt. Mleko matki jest pokarmem pierwszego wyboru dla dzieci zdrowych i chorych, urodzonych o czasie i przed terminem. Siara - to mleko matki wytwarzane pod koniec ciąży i w pierwszych dniach po narodzeniu - jest zalecana jako doskonały pokarm dla noworodka w pierwszych dniach po urodzeniu. Rekomenduje się wyłącznie karmienie piersią do 6 miesiąca życia. Właściwe postępowanie w pierwszych tygodniach laktacji (4-6 tygodni) pozwala osiągnąć stabilizację i rzutuje na skuteczność karmienia piersią w kolejnych miesiącach.

Korzyści z karmienia naturalnego

Korzyści dla dziecka:

1. Natychmiastowe:

- a. stymulacja dojrzewania i rozwoju motoryki układu pokarmowego,
- b. dostosowanie składu i ilości matczyngo pokarmu do potrzeb i możliwości noworodka,
- c. ochrona immunologiczna zmniejszająca ryzyko zachorowania na infekcje bakteryjne i wirusowe,
- d. zmniejszenie zachorowalności na choroby układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, zapalenia ucha środkowego, opon mózgowo-rdzeniowych, alergie,
- e. zmniejszenie ryzyka zakażeń, Zespołu Nagłego Zgonu Niemowląt (SIDS),
- f. zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, wzmocnienie systemu odpornościowego dziecka na bolesne procedury medyczne, zmniejszenie stresu dzięki bliskości matki.

2. Długofalowe:

- a. zmniejszenie ryzyka nadwagi, otyłości, astmy, cukrzycy typu I i II, ziarnicy złośliwej, chłoniaka nieziarniczego, hipercholesterolemii, nadciśnienia tętniczego,

- b. ochrona przed wadami wymowy i zgryzu (ćwiczenie mięśni twarzy i jamy ustnej w czasie ssania piersi),
- c. zapewnienie optymalnego rozwoju psychomotorycznego, intelektualnego i społecznego,
- d. lepszy rozwój funkcji poznawczych - wyższe wyniki w testach badających poziom inteligencji

Korzyści dla matki:

1. Natychmiastowe:

- a. zapobieganie krwotokom poporodowym (wydzielanie oksytocyny podczas karmienia piersią),
- b. zmniejszenie ryzyka anemii z niedoboru żelaza (szybsze obkurczanie mięśnia macicy),
- c. późniejszy powrót do płodności (neurohormonalne zablokowanie funkcji jajników),
- d. szybsza utrata zbędnych kilogramów, poprawa kondycji fizycznej,
- e. rozwinięcie silnej więzi z dzieckiem,
- f. zmniejszenie ryzyka depresji poporodowej, zwiększenie poczucia satysfakcji, łatwiejsze znoszenie trudów macierzyństwa (działanie prolaktyny).

2. Długofalowe:

- a. naturalna metoda planowania rodziny (metoda LAM),
- b. zmniejszenie ryzyka nowotworów piersi i jajnika,
- c. ochrona przed osteoporozą w starszym wieku.

Korzyści dla rodziny i otoczenia:

- wygoda, oszczędność czasu - pokarm zawsze świeży, ciepły, czysty i gotowy do podania w każdej chwili,
- tanie, odnawialne źródło pożywienia, idealnie dostosowane do wieku i stanu zdrowia dziecka,
- dobre relacje w całej rodzinie (pozytywne odczucia między matką a dzieckiem rodzące się w czasie karmienia piersią),
- brak wydatków na mleko modyfikowane i akcesoria niezbędne do żywienia sztucznego,

- redukcja wydatków na leczenie, badania laboratoryjne, hospitalizację, rehabilitację, zwolnienia lekarskie (dzieci karmione piersią rzadziej chorują),
- ochrona środowiska (brak odpadów długo degradujących się typu puszki, szkło, plastik).

Poprawne przystawianie dziecka do piersi

Będziecie spędzać z dzieckiem długie godziny wtuleni w siebie, ucząc się swoich reakcji, poznając się wzajemnie. Zanim rozpoczniesz karmienie, powinnaś zrelaksować się i przybrać pozycję wygodną dla Ciebie i dziecka - usiądź lub połóż się.

Przygotuj sobie poduszki i poduszeczki, na których będziesz mogła oprzeć zmęczony łokieć lub plecy.

Aby karmienie było przyjemne dla Ciebie i dla malucha, pamiętaj o zasadach:

- dziecko powinno brzuszkiem przylegać do Twojego ciała,
- w przypadku potrzeby podtrzymania piersi, chwyć ją czterema palcami od spodu, a kciuk oprzyj po przeciwległej stronie - palce powinny znaleźć się daleko od otoczki i nie uciskać piersi,
- kiedy maluch poczuje, że jest przy piersi, otworzy szeroko buzię i wysunie język - wtedy właśnie "nałóż" otwartą buzię na pierś.

PRYZYSTAWIAJ DZIECKO DO PIERSI, A NIE PIERŚ DO DZIECKA!

Cechy prawidłowego przystawienia dziecka do piersi:

- buzia szeroko otwarta (kął rozwarty między wargami),
- dolna warga wywinięta, górna odchylona,
- czubek nosa i broda dotykają piersi,
- duża część otoczki znajduje się w buzi dziecka. Jeżeli prawidłowo przystawiłaś dziecko, nie będziesz odczuwać bólu. Gdy go czujesz, musisz przerwać karmienie, wkładając mały palec w kącik ust dziecka.

Pozycje do karmienia piersią



Pozycja klasyczna

Usiądź wygodnie, podeprzyj plecy, stopy ułóż na podłodze lub podnóżku. Przytul dziecko brzuszkiem do swojego brzucha. Pamiętaj, żeby główka opierała się w Twoim zgięciu łokciowym. Swoim przedramieniem podtrzymuj jego plecy, a dłonią pośladki.



Pozycja krzyżowa

Ułóż dziecko jak w pozycji klasycznej, podtrzymuj ręką przeciwną do piersi, z której jest karmione. Dłonią podpieraj główkę dziecka, przedramieniem jego plecy.



Pozycja spod pachy (futbolowa)

Ułóż dziecko brzuszkiem do Twojego boku, nóżki i pośladki powinny znajdować się pod pachą. Dłonią podtrzymuj główkę dziecka, a przedramieniem jego plecy.



Pozycja leżąca (na boku)

Ułóż się na boku, ramię oprzyj na podłożu, głowę ułóż na poduszce. Pod plecy i między kolana możesz włożyć małe poduszki. Dziecko leży przy Tobie („brzuszek do brzucha”), oparte na Twoim ramieniu lub bezpośrednio na podłożu. Pozycja ta umożliwia Ci odpoczynek w czasie karmienia.



Pozycja leżąca (na plecach)

Pozycja ta jest wskazana, jeżeli poród zakończył się cesarskim cięciem. Ułóż się na plecach, głowę i barki podeprzyj dość wysoko. Dziecko jest ułożone na Tobie, z boku podtrzymuj je ramieniem lub podeprzyj poduszkami tak, by jego głowa znajdowała się na wysokości Twojej piersi.

Prawidłowe postępowanie w czasie karmienia

- karm dziecko według potrzeb, przynajmniej 8 razy na dobę,
- odstępy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 2-3 godziny w dzień i 4-5 godzin w nocy, dbaj o prawidłowe przystawianie dziecka do piersi,
- każde karmienie powinno trwać odpowiednio długo, zależnie od aktywnego i efektywnego pobierania pokarmu (zazwyczaj 10 – 15 minut aktywnego ssania zapewnia dziecku pokarm II fazy),



- dobrze jest jeżeli będziesz karmić dziecko z obu piersi podczas jednego aktu karmienia,
- staraj się nie stosować smoczków do uspokajania, butelek ze smoczkiem, kapturek ochronnych na brodawki, zwłaszcza w pierwszych 6 tygodniach po porodzie,
- nie podawaj dziecku nic innego poza pokarmem matki, nie dopajaj glukozą czy herbatkami,
- do karmienia bierz dziecko w miarę spokojne,
- postaraj się być rozluźniona i zrelaksowana.

Dziecko przyjmuje odpowiednią ilość pokarmu jeśli:

- mechanizm ssania jest prawidłowy, a odgłos połykania jest słyszalny przez 5-15 minut,
- liczba karmień - min. 8 razy na dobę,
- po każdym karmieniu powinnaś odczuwać rozluźnienie w piersi (pierwsze 6 tygodni po porodzie),
- dziecko jest zadowolone, zasypia spokojnie, reaguje na bodźce,
- oddaje od 2 do 5 stolców na dobę (od 4 doby życia), stolce są luźne lub papkowate, żółte. Po 6 tygodniu życia stolce mogą pojawiać się raz na kilka dni,
- dziecko moczy najmniej 6 pieluch na dobę (od 3 doby), mocz jest jasny i bezwonny,
- przybiera średnio 26-31 g/dobę, 182-217/tydzień (w pierwszym kwartale życia).

Twój organizm po porodzie produkuje od 30 do 100 ml siary na dobę. Produkcja mleka zwiększa się w czasie kilku pierwszych dni do około 500 ml, a w 3–5 miesiącu wynosi 750 – 800 ml/dobę. Twoje mleko jest łatwiej trawione niż mleko modyfikowane, średnie połowiczne opróżnianie żołądka w przypadku pokarmu matczynego wynosi średnio 47 minut (16-86 min), a w przypadku mieszanki średnio 65 min (27 – 98 minut).