

Laktacja jest integralną częścią okresu połogu. Na podstawie danych z Centrum Nauki o Laktacji wiemy, że 98% kobiet inicjuje laktację zaraz po porodzie. Natomiast tylko 46% karmi piersią w 6 tygodniu życia dziecka. Po drodze, mamy napotykać wiele wyzwań i przeszkód związanych z wyłącznym karmieniem piersią. Szczególnie dużo pojawia się ich w pierwszych dniach po porodzie, kiedy ich zdaniem pokarmu jest za dużo lub za mało, kiedy karmienie boli. Z powodu ogólnego skrócenia czasu hospitalizacji na świecie w okresie poporodowym często przychodzi się im z nimi mierzyć samym w domu. Szczególnie w czasie pandemii. Jednak wczesna edukacja na ich temat oraz znajomość podstawowych metod radzenia sobie z nimi jest kluczowa do ich przezwyciężenia.

Bolesność brodawek

Najczęstszym problemem pojawiającym się w pierwszych dobach po porodzie jest bolesność brodawek. Z bólem podczas karmienia zmagają się szacunkowo od 80-90% matek karmiących. Warto wspomnieć, że możemy tę bolesność podzielić na dwie gałęzie.

Pierwszą z tych części jest bolesność fizjologiczna, która występuje u wszystkich kobiet w mniejszym lub większym nasileniu. W ten sposób organizm stara się nam podpowiedzieć, że brodawka adaptuje się do swojej obecnej i przyszłej pracy w jamie ustnej dziecka. Szczególnie dotkliwa jest w pierwszym tygodniu po porodzie, potem zazwyczaj ustępuje.

Drugą częścią bolesności jest gałąź patologiczna - tutaj możemy zakwalifikować rany brodawek zarówno te małe, jak i duże. W dobie popularności problemu, jakim jest skrócenie wędzidełka języka. Ważna jest pamięć o podstawowej przyczynie tego problemu, którym jest nieprawidłowa technika przystawiania do piersi.

To właśnie jakość przystawiania do piersi i naszej laktacyjnej rutyny warunkuje zdrowie i bezbolesność karmienia, a więc prawidłowe przystawienie dziecka do piersi i jego odstawienie po zakończeniu karmienia. Na oddziale w kontroli karmienia chętnie pomogą położne, natomiast po wyjściu do domu położna środowiskowa, a także w razie potrzeby doradca laktacyjny.

Kiedy pokarmu jest za mało

Kolejnym problemem według mam w trakcie połogu jest niewielka ilość pokarmu. W praktyce często, jako doradcy, słyszymy sformułowania: „jak naciskam to nic nie leci albo tylko jedna kropelka”, „moje dziecko wisi na piersi, chyba się nie najada”, „moje dziecko chce być tylko na

piersi, a jak je odstawiam to krzyczy”.

Duża aktywność noworodka, szczególnie w drugiej dobie po porodzie, i małe ilości pokarmu to sytuacje naturalne. Dziecko pozostając na piersi przez dłuższy czas zaspokaja swoje wszystkie potrzeby – komfortu cieplnego, bezpieczeństwa, miłości itp. Ciągłe ssanie jest również związane ze wspomaganiem produkcji pokarmu na późniejszy okres.

Natomiast, w naszej ocenie, małe ilości pokarmu są odpowiednie dla aktualnych potrzeb noworodka. Obecnie uważa się, że małe ilości siary i jej lepka konsystencja pełnią ważną funkcję w nauce koordynacji ssania, połykania i oddychania po urodzeniu. Niezwykle ważne jest również to, że produkcja pokarmu rozpoczyna się już w 16 tygodniu ciąży, a nie w momencie urodzenia, dlatego każda z mam posiada siarę dla swojego maluszka w mniejszej lub większej ilości. Do momentu nawału właśnie taka ilość pokarmu zapewnia dziecku dobrostan. Pozostaje nam cierpliwe udostępnienie piersi maluchowi i monitorowanie masy ciała wraz z personelem szpitala.

Kiedy pokarmu jest za dużo

Jako doradca laktacyjny spotykam się również często z określeniami, że nawał pokarmu również stanowi dla mam problem laktacyjny. Otóż jest on sytuacją fizjologiczną, gdzie dochodzi do zwiększenia ilości pokarmu w piersiach. Możemy go traktować jako oznakę, że laktacja przebiega prawidłowo.

To, co może sprawiać dyskomfort określane jest jako obrzęk piersi, który klinicznie jest inną sytuacją w porównaniu do nawału. Wtedy pacjentki czują, że piersi są ciężkie, twarde. W tym okresie dziecku ciężko jest uchwycić pierś z powodu jej nadmiernego wypełnienia i obrzęku. Najlepszą profilaktyką takiego stanu jest częste przystawianie noworodka do piersi, a w razie potrzeby, wybudzanie, kiedy piersi są przepełnione.

Przystawianie do piersi

Częstą trudnością są również aspekty techniczne przystawiania do piersi. Mamy często martwić się, czy karmią w sposób prawidłowy. Pomocne w takiej sytuacji będą położne na oddziale, które udzielą instruktażu i będą wspierać rodziców w początkowych godzinach po porodzie. Samodzielne próby przystawienia również mają ogromne znaczenie w doskonaleniu techniki karmienia piersią. W ten sposób zarówno mama, jak i dziecko nabywają nowe kompetencje niezbędne w okresie laktacji. Z każdym dniem będzie coraz łatwiej ułożyć się do

karmienia, czy zmienić pozycję na inną, bardziej komfortową.

W przypadku nawet małego problemu związanego z karmieniem piersią warto skonsultować się z położną, lekarzem, doradcą laktacyjnym. Zdecydowanie łatwiej jest zaopiekować mały problem, niż później uporać się z dużym problemem.

A co, jeśli maluch nie chce ssać piersi? Więcej o problemie i jego rozwiązaniu przeczytasz [TUTAJ](#).

Autor: Michalina Bednarska, położna, konsultantka laktacyjna.
smartslider3[207]