

Wiele mam się go obawia, ale czy słusznie? Kiedy występuje i jak poradzić sobie z nawałem mlecznym? Co wolno, a czego nie? Nie taki nawał straszny, jak go malują.

Nie taki nawał straszny...

Nawał to stan fizjologiczny i dotyczy obydwu piersi. Pojawia się najczęściej w drugiej – trzeciej dobie po porodzie siłami natury lub w czwartej po cięciu cesarskim. W tym czasie produkcja mleka w piersiach zaczyna się zwiększać i staje się ono bardziej kaloryczne.

Czy to nawał?

Jak rozpoznać nawał? To dość charakterystyczne zjawisko i trudno je pomylić z czymś innym. Piersi stają się ciężkie, pełne, mogą być trochę ocieplone, ale nie zaczerwienione. Mama nie ma podwyższonej temperatury, a mleko samoistnie wypływa z piersi. Mogą one trochę boleć z powodu przepełnienia.

Warto jednak pamiętać, że każda kobieta może inaczej przeżywać ten czas, dlatego zawsze, jeśli pojawią się jakieś wątpliwości czy trudności, warto porozmawiać z położną o prawidłowym postępowaniu. Zmniejszą się wtedy powody do niepokoju i pozostanie wam tylko cieszyć się pięknym i wyjątkowym czasem, jakim jest karmienie piersią.

Co można, a czego nie można?

W czasie nawału mlecznego warto pamiętać o kilku ważnych wskazówkach, które pomogą Ci skutecznie radzić sobie z tym naturalnym procesem.

To powinnaś:

- Przystawiaj dziecko do piersi prawidłowo, zarówno w dzień, jak i w nocy, minimum osiem razy na dobę.
- Wybudzaj dziecko, jeśli przerwy między karmieniami są długie (dłuższe niż 2-3 godziny).
- Karm w różnych, ale wygodnych dla Ciebie i dziecka pozycjach. Pamiętaj o podparciu pleców.
- Jeśli piersi są zbyt nabrzmiałe i maluch ma trudności z uchwyceniem, spróbuj zmiękczyć otoczkę piersiową poprzez delikatne ręczne odciągnięcie niewielkiej ilości mleka (o instruktaż możesz poprosić położną).
- Przed karmieniem możesz delikatnie masować piersi (głaskanie, opukiwanie palcami, szczytywanie w kierunku brodawki).
- Po karmieniu zastosuj zimne okłady (żelowe lub zrobione z

pieluchy jednorazowej), aby złagodzić ewentualne dolegliwości.

- Pamiętaj o wygodnym biustonoszu, który dobrze podtrzymuje piersi.
- Unikaj sytuacji, w których piersi stają się bardzo twarde i bolesne.
- Jeśli z jakiegoś powodu nie przystawiasz dziecka do piersi, pamiętaj o regularnym odciąganiu pokarmu laktatorem min. osiem razy na dobę, zarówno w dzień, jak i w nocy.

Tego nie powinnaś:

- Nie rób długich przerw między karmieniami.
- Nie masuj piersi zbyt mocno – forsowny, bolesny masaż może doprowadzić do wystąpienia zapalenia piersi lub ropnia.
- Nie dopajaj dziecka i nie dokarmiaj go mieszanką.
- Nie podawaj smoczka uspokajacza.
- Jeśli dziecko najada się z piersi, nie odciągaj dużej ilości mleka.

Nawał mleczy występuje najczęściej w szpitalu, dlatego jeśli odczuwasz dyskomfort i nie wiesz, jak sobie z nim poradzić, poproś o pomoc naszą położną.

Udanego karmienia!

Autor: mgr Małgorzata Gierada-Radoń, położna, IBCLC.

smartslider3[207]