

Wygląd i kształt piersi po porodzie może znacząco się zmienić. Na co należy się przygotować?

Jak zmieniają się piersi w czasie ciąży i laktacji?

Już w trakcie ciąży gruczoły piersiowe przygotowują się do produkcji mleka dla dziecka, które ma się urodzić. Możesz czuć, że piersi się powiększają, czasem są bardziej tkliwe, otoczki i brodawki sutkowe często ciemnieją. U niektórych kobiet te zmiany są ledwie zauważalne, u innych wyraźne a czasem nawet nasilone.

Jak zmienia się wygląd biustu w ciąży?

Biust może bardzo urosnąć, mogą się powiększyć brodawki, mogą pojawić się rozstępy na skórze. Powstawaniu rozstępów i rozciąganiu pasm łącznotkankowych, na których podwieszona jest tkanka gruczołowa, winne jest nie tylko szybkie przybieranie na wadze, ale też naturalne procesy rozluźniania tkanki łącznej, które ułatwiają urodzenie dziecka. W tym czasie dojrzewa i zmienia się tkanka gruczołowa. Już od 16-20 tygodnia ciąży zaczyna wytwarzać niewielkie ilości mleka przedporodowego. Raczej tego nie zauważysz, choć niektóre kobiety widzą żółtawe plamki na bieliźnie lub zaschniętą siarę na szczycie brodawki.

Co się dzieje z biustem po porodzie?

Kolejne zmiany w piersiach obserwuje się w trzeciej, czwartej dobie po urodzeniu dziecka. Pod wpływem hormonów do piersi napływa większa ilość krwi, mogą uwidocznić się naczynia krwionośne pod skórą i biust robi się cięższy i cieplejszy. To pierwsze sygnały tego, że już za chwilę zacznie się duża produkcja mleka; nadchodzi nawał pokarmowy. Czasem bywa on nasilony, piersi mogą się przepełniać, twardnieć i możesz czuć rozpieranie i ból. Przy prawidłowym postępowaniu nawał mija po kilkudziesięciu godzinach, produkcja mleka dostosowuje się do potrzeb dziecka, ale piersi nadal wyraźnie wypełniają się przed następnym karmieniem. Kolejna zmiana następuje około 12 tygodnia od porodu. Laktacja jest już ustabilizowana i piersi robią się miękkie, takie bardziej zwyczajne.

Pamiętaj!

Po zakończeniu karmienia piersią biust może być mniejszy niż przed ciążą i zapewne zmieni swój kształt. Rzadko jest tak jędrny i sterczący, jak być może był przed ciążą. Zwykle jest bardziej miękki i „przytulaśny”, co najczęściej doceniają i dzieci i partnerzy. Noś go

dumnie! Dokonał niezwykłej rzeczy – wykarmił dziecko.

autorka tekstu: mgr Kinga Osuch, położna, Koordynator Sekcji Laktacyjnej w CM Żelazna
smartslider3[209]