

# Karmienie piersią jako naturalna funkcja organizmu kobiety

Magdalena Karasińska



# Karmienie piersią

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

- Wyłącznie karmienie piersią do ukończenia przez dziecko 6 miesięcy życia
- Kontynuację karmienia do ukończenia 2 roku życia i dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających
- Uwaga! Mleko modyfikowane nie jest pokarmem uzupełniającym.

# Fizjologia laktacji

- **Mammogeneza**- rozwój i tworzenie się gruczołu piersiowego od pokwitania
- **Laktogeneza**- przygotowanie gruczołów do funkcji wydzielniczej, podczas ciąży
- **Galaktogeneza**- rozpoczęcie wydzielania mleka po porodzie łożyska
- **Galaktopoeza**- utrzymanie wydzielania mleka w połogu
- **Galaktokineza**- wydalanie mleka

# Wydzielanie mleka

Drażnienie brodawki sutkowej powoduje wysłanie sygnału do podwzgórza, te zaś generuje impuls do przysadki, która wydziela prolaktynę oraz oksytocynę.

Prolaktyna - pobudza pęcherzyki do produkcji mleka

Oksytocyna - obkurcza ściany pęcherzyków i dróg wyprowadzających powodując wypłynięcie mleka z brodawki

# Skład mleka kobiecego

- **Białko**- głównie kazeina, laktoalbumina
- **Tłuszcze**- Nienasycone Kwasy Tłuszczowe
- **Węglowodany**-laktoza
- **Sole mineralne**
- **Witaminy**- A, B12, C, D3, E
- **Pierwiastki śladowe**- Cu, Zn
- **Składniki obronne**- przeciwciała IgA, makrofagi, limfocyty T i B, lizozym, laktoferyna, kobaltofilina, Laktobacillus bifidus

# Skład mleka kobiecego

Mleko kobiece jest unikalne, dotychczas zidentyfikowano wiele jego składników, lecz wciąż odkrywane są nowe.

## Skład mleka jest zmienny i zależy od:

- Fazy laktacji
- Czasu zakończenia ciąży
- Pory dnia
- Potrzeb dziecka
- Wieku i osobniczych cech matki
- Sposób odżywiania matki
- Czasu trwania karmienia

# Fazy laktacji

- **Siara** - pierwszy pokarm, proces jej tworzenia rozpoczyna się przed porodem, ma działanie przeczyszczające, ułatwiając noworodkowi wydalenie smółki, ma działanie przeciwalergiczne i przeciw infekcyjne  
Wygląd: żółtawy płyn o charakterze śmietanki

# Fazy laktacji

- **Mleko przejściowe**- 3-5 dzień połogu, zawiera dużo białka i immunoglobuliny  
Wygląd: rzadsze, wodniste
- **Mleko dojrzałe**- po upływie ok. 2 tyg. Od porodu,  
Wygląd: lekko niebieskawe zabarwienie



# Produkcja mleka ma charakter dynamiczny nie stały!

- Pod koniec każdego karmienia wodniste mleko staje się bardziej gęste i białe. Związane jest to z zawartością tłuszczów i białek. Skład pokarmu jest inny na początku karmienia i inny na końcu.
- Mleko matki, dziecka urodzonego przedwcześnie zawiera więcej białka, tłuszczu, Na, Cl, wit. A i E, laktozy i wit. C.

# Korzyści z karmienia piersią dla dziecka:

Obniża zachorowalność na:

- Infekcje układu oddechowego (w tym zapalenie płuc)
- Infekcje układu pokarmowego, biegunki
- Infekcje dróg moczowych
- Zapalenie ucha środkowego
- Anemię
- Alergie pokarmowe

# Korzyści z karmienia piersią dla dziecka cd:

- Zmniejszenie zachorowalności na choroby XXI wieku: otyłość, choroby serca, cukrzycę
- Chroni przed próchnicą zębów i wadami zgryzu.
- Zmniejsza ryzyko śmierci łóżeczkowej
- Dzieci te są bardziej ufne, charakteryzują się lepszym rozwojem fizycznym i psychicznym.
- Wpływ na IQ (powyżej 18 m-ca życia)

# Korzyści wynikające z karmienia piersią dla matki:

- Szybkie obkurczanie mięśnia macicy
- Łatwiejszy powrót do figury sprzed ciąży
- Mniejsze ryzyko zachorowania na nowotwór piersi i jajnika,
- Zmniejsza ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu krążenia
- Mniejsze ryzyko osteoporozy i stwardnienia rozsianego
- Oszczędność pieniędzy i czasu przygotowania pokarmu
- Pokarm jest odpowiedniej temperatury o idealnym składzie, zawsze gotowy do podania

# Karmienie piersią

Karmienie piersią sprawdza się idealnie, jako remedium na wszystkie troski, umożliwia dziecku redukowanie napięć. To nie tylko akt dawania pokarmu niezbędnego do życia. To bycie w fizycznej bliskości, zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, budowanie więzi na lata.

# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

- W pozycjach siedzących plecy mamy powinny być wyprostowane i dobrze podparte. Pierś układa się wtedy naturalnie i jest najlepiej dostępna dla dziecka. Nogi opierają się na podłodze lub podnóżku. Na kolanach trzeba położyć małe poduszki lub zrolowany koc, tak aby dziecko i ręka matki były stabilnie podparte przez cały czas karmienia.

# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

**Klasyczna** - dziecko przytulone brzuszkiem do brzucha matki, główka opiera się w zgięciu łokciowym, przedramię matki podtrzymuje plecy, a dłoń pośladki dziecka; pozycja najczęściej używana



# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

**Krzyżowa** - dziecko jest ułożone jak w pozycji klasycznej, trzymane ręką przeciw do piersi, z której jest karmione. Dłoń matki podpira kark i główkę dziecka, przedramię jego plecy.





# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

**Spod pachy** - dziecko brzuszkiem jest zwrócone do boku mamy, nóżki znajdują się pod pachą. Dłoń mamy podtrzymuje główkę i kark dziecka, a przedramię jego plecy.



# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

**Na boku** - matka układa się na boku, ramię jest oparte na podłożu, nie na łokciu!

Małe poduszki warto włożyć pod plecy i między kolana. Dziecko leży przy matce (brzuszek do brzucha), oparte na jej ramieniu lub bezpośrednio na podłożu.



# Prawidłowe pozycje karmienia piersią

**Na plecach** - dziecko jest ułożone na mamie, z boku podtrzymywane jej ramieniem i podparte poduszkami tak, by jego głowa znajdowała się na wysokości piersi.

**Zalecana do karmienia po cięciu cesarskim w znieczuleniu przewodowym, kiedy dolna część ciała matki jest bezwładna.**



# Nieprawidłowa pozycja

- matka pochyla się nad dzieckiem w czasie karmienia, ma napięte mięśnie
- pierś jest uchwycona pomiędzy palec wskazujący i środkowy (chwyt papierosowy), palce leżą na otoczce
- dziecko leży na plecach, głowę skręca do piersi, nie jest podparte poduszkami
- broda dziecka jest przygięta do klatki piersiowej



# Oznaki prawidłowego przystawienia dziecka do piersi

- Buzia dziecka szeroko otwarta
- Wargi (górną i dolną wywinięte)
- Nos i bródka dziecka stykają się z piersią
- Karmienie nie jest bolesne
- Dziecko całym ciałem zwrócone do matki
- Słyszeć połykanie
- Policzki wypełnione

# Nieprawidłowe przystawienie:

- matka "upycha" pierś w buzi dziecka
- tylko brodawka w buzi dziecka
- buzia przymknięta
- wargi nie wywinięte
- otoczka marszczy się
- policzki zapadają się
- słychać cmokanie, mlaskanie
- ssanie jest bolesne dla matki
- po karmieniu brodawka jest spłaszczona lub wyciągnięta



# Karmienie piersią ile czasu?

Karmienie piersią na żądanie  
wg potrzeb matki i dziecka

Każde dziecko inaczej pobiera pokarm z piersi mamy. Niektóre dzieci najadają się szybko, inne potrzebują więcej czasu żeby się najeść. Jest to zależne od prędkości opróżniania żołądka, która jest dla każdego dziecka indywidualna oraz kompozycji mleka mamy, która różni się u każdej kobiety.

# Wizyty położnej

Po urodzeniu dziecka kobieta może się spodziewać co najmniej 4 wizyt domowych, patronażowych położnej podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Położna ma obowiązek odwiedzić świeżo upieczoną mamę nie później niż 48 godzin od otrzymania zgłoszenia o urodzeniu dziecka.

Wizyty patronażowe odbywają się w pierwszych 6 tygodniach po porodzie i są bezpłatne



# Nawał pokarmowy

Nawał pokarmu, czyli gwałtowne zwiększenie ilości pokarmu zwiastuje prawidłową laktację oraz właściwego działania hormonów.

Uczucie przepelnienia piersi pojawia się między 2 a 3 dobą po porodzie naturalnym, a po cięciu cesarskim o dobę później

Nawał pokarmu jest stanem fizjologicznym i nie wymaga leczenia tylko właściwego postępowania

# Nawał pokarmowy

Postępowanie:

- Prawidłowe przystawianie noworodka do piersi
- Ciepłe okłady przed karmieniem
- Opróżnianie przez noworodka, najlepiej dwóch piersi podczas karmienia
- Odciąganie laktatorem tylko do momentu ulgi
- Po karmieniu chłodzenie okładem z lodu około 20 minut

# Promocja karmienia piersią



- W 1989 roku WHO i UNICEF wydały wspólny dokument „Ochrona, propagowanie i wspieranie karmienia piersią- szczególna rola opieki okołoporodowej”
- Jest on zbiorem wskazówek postępowania oraz zawiera tzw. „Dziesięć kroków udanego karmienia piersią”, według którego każdy ośrodek sprawujący opiekę nad matką powinien spełniać pewne wymogi.

# 10 kroków udanego karmienia piersią



10 kroków do udanego karmienia piersią został opublikowany w poradniku (wydanym w 2018 r.) na zlecenie Ministra Zdrowia pn. PRAKTYCZNE UWARUNKOWANIA WPROWADZENIA NOWEGO STANDARDU ORGANIZACYJNEGO OPIEKI OKOŁOPORODOWEJ

- 1a. W pełni przestrzegać Międzynarodowego Kodeksu Marketingu Produktów Zastępujących Mleko Kobięce i odpowiednich rezolucji Światowego Zgromadzenia Zdrowia.
- 1b. Posiadać spisane zasady żywienia niemowląt sprzyjające karmieniu piersią), które są rutynowo przekazywane personelowi i rodzicom.
- 1c. Stworzyć stały system monitorowania i zarządzania danymi.
- 2. Zapewnić, aby personel posiadał odpowiednią wiedzę, kompetencje i umiejętności do wspierania karmienia piersią.
- 3. Omawiać z kobietami ciężarnymi i ich bliskimi korzyści płynące z karmienia piersią oraz zasady prawidłowego postępowania w zakresie karmienia piersią.
- 4. Umożliwiać natychmiastowy i nieprzerwany kontakt „skóra do skóry” i wspierać matki w rozpoczęciu karmienia piersią, tak szybko jak tylko będzie to możliwe po porodzie.

# 10 kroków udanego karmienia piersią



- 5. Wspierać matki w rozpoczęciu i utrzymaniu laktacji oraz w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z karmieniem piersią.
- 6. Nie podawać noworodkom karmionym piersią innych pokarmów czy płynów niż mleko matki (z wyjątkiem szczególnych wskazań medycznych).
- 7. Umożliwić matkom i noworodkom przebywanie razem oraz stosować system rooming-in przez całą dobę.
- 8. Wspierać matki w rozpoznawaniu oznak głodu i reagowaniu na sygnały dziecka związane z potrzebą karmienia.
- 9. Instruować matki w zakresie użycia butelek, smoczków do karmienia i smoczków do uspokajania niemowląt oraz związanego z nimi ryzyka dla przebiegu karmienia piersią.
- 10. Koordynować wypis ze szpitala w taki sposób, aby rodzice i ich dzieci mieli szybki dostęp do opieki i wsparcia po opuszczeniu szpitala.

# „Program Promocji Karmienia Piersią w Polsce”



- Realizowany przy pomocy idei „Szpital Przyjazny Dziecku”
- Celem jest respektowanie przez personel medyczny „10 kroków do udanego karmienia piersią” oraz zaleceń WHO odnośnie pożądanых technik prowadzenia porodu.

# Mity karmienia piersią

- Mama karmiąca nie powinna pić kawy
- Kobieta karmiąca powinna pić bawarkę
- Nie powinna spożywać produktów wzdymających
- Piwo wspomaga laktację

# Alkohol

- Alkohol z łatwością przenika do mleka matki.
- Po 30-60 min osiąga maksymalne stężenie w organizmie dziecka, które jest porównywalne ze stężeniem we krwi matki
- Powoduje u dziecka senność, nadmierne pocenie, wymioty, osłabienie, zaburzenia wzrostu i wagi
- Mózg dziecka jest najbardziej podatny na szkodliwe działanie alkoholu
- Alkohol hamuje wytwarzanie oksytocyny



# Mity karmienia piersią

- Mama karmiąca powinna unikać produktów mlecznych, aby dziecko nie miało alergii na białko krowie (nabiał jest bardzo ważny w diecie mamy karmiącej powinna spożywać w ilości od 2 do 3 porcji)
- Karmiąca powinna unikać truskawek i cytrusów

# Mężczyzna od zadań specjalnych przy karmieniu piersią:

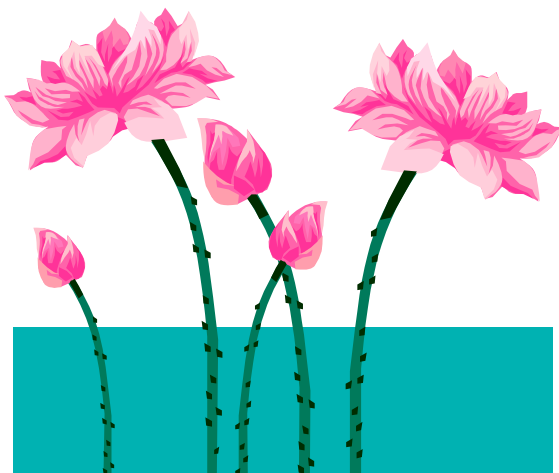
- Minimalizuje negatywny wpływ otoczenia, trzymanie mamy z dala od toksycznych ludzi, dodawanie jej otuchy.
- Stwarza dogodne warunki do wypoczynku. Tatusiowie wiedzą jak uśpić dziecko, a brak mleka wcale ich nie ogranicza. Należy pozwolić im być kreatywnymi.
- Nie daje się ponieść emocjom. Kobiety uczą się od mężczyzn spokoju ducha, opanowania, zadaniowego podejścia do zadania. Swoją postawą mogą być wzorem, nawet jeśli głęboko w sercu są przerażeni nową sytuacją.
- Gotuje- to mężczyźni są uznawani za najlepszych kucharzy
- Rozumie i wspiera. Brak komunikacji, dyskusji czy zwykłej rozmowy może utrudnić cieszenie się rodzicielstwem w tym także karmienie piersią.

# Przepisy prawne a karmienie piersią w środowisku pracy kobiet



- Aktualnie obowiązujące przepisy gwarantują wszystkim kobietom możliwość korzystania z dwóch półgodzinnych przerw na karmienie dziecka piersią przy zachowaniu pełnego wynagrodzenia

Dziękuję za uwagę



# Bibliografia:

- Nehring-Gugulska M.: Pięć dobrych rad dla położnych. Magazyn Pielęgniarki i Położnej, 7/8.2004.
- Frąc D., Nestorowicz A., Skurak A.: Wsparcie w okresie laktacji. Pielęgniarka i Położna, 7.2001.
- Skurzak A., Iwanowicz-Palus G.: Przygotowanie do karmienia piersią. Magazyn Pielęgniarki i Położnej 1.2003
- C.Łepecka-Klusek :Pielęgniarstwo we współczesnym położnictwie i ginekologii, Czelej, Lublin, 2003
- <http://www.laktacja.pl>

