**Jakie są najczęstsze problemy związane z karmieniem piersią?**

**Wiele mam deklaruje, że po urodzeniu dziecka chce i będzie karmić piersią. W badaniu przeprowadzonym w maju tego roku w ramach działań ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, aż 89% kobiet w ciąży zdaje sobie sprawę, z tego że pokarm z piersi to najlepsze, co mogą dać dziecku. Co więcej, biorąc pod uwagę trymestr ciąży, odsetek kobiet planujących wyłączne karmienie piersią rośnie proporcjonalnie do stopnia zaawansowania ciąży. W 1 trymestrze karmić wyłącznie piersią planuje 82% kobiet w ciąży, w drugim – 86%, natomiast w trzecim trymestrze już aż 91% ciężarnych deklaruje wyłączne karmienie piersią po porodzie. Nie zawsze jednak te deklaracje mają odzwierciedlenie w rzeczywistości.**

Kobiety w ciąży oraz mamy niemowląt coraz częściej zdają sobie sprawę z istoty wpływu prawidłowego żywienia na przyszłe zdrowie dziecka, już od momentu jego poczęcia aż po wiek niemowlęcy. Ten aspekt jest bardzo ważny, ponieważ 1000 pierwszych dni życia ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju oraz zdrowia dziecka teraz i w przyszłości. Jednym z podstawowych elementów programowania żywieniowego jest karmienie piersią. Zawarte w mleku składniki kształtują układ odpornościowy, pomagają w rozwoju mózgu, układu nerwowego i pokarmowego. Niestety, karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością, a pojawiające się trudności mogą powodować niepokój. Warto wiedzieć, że większość problemów z karmieniem piersią można rozwiązać. Jakie są najczęstsze trudności przy karmieniu piersią i jak sobie z nimi radzić?

**Wrażenie, że pokarmu jest za mało**

Organizm kobiety przygotowuje się do wytworzenia mleka już podczas ciąży, pierwsze karmienie piersią odbywa się najczęściej w czasie pierwszej godziny po urodzeniu dziecka. Mechanizmy regulujące wytwarzanie pokarmu zostają uruchomione zaraz po porodzie przez tzw. odruchy neurohormonalne. Dlatego tak dużą rolę odgrywa pierwszy kontakt mamy z dzieckiem (tzw. skóra do skóry) oraz pierwsze próby nakarmienia niemowlaka piersią. Nawet jeśli w piersi nie ma wiele mleka, nie należy się martwić. Dziecko zaraz po urodzeniu nie potrzebuje dużo pokarmu, wystarczają mu niewielkie ilości. Jeśli po powrocie do domu mama ma wrażenie, że dziecko się nie najada, ale maluch prawidłowo przybiera na masie, to nie ma powodów do zmartwień. Istnieją sposoby, które działają na pobudzenie laktacji:

l **Częste przystawianie dziecka do piersi mamy.** Częste ssanie dziecka stymuluje odruch prolaktynowy[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftn1), czyli mechanizm wytwarzania pokarmu. Im częściej niemowlę je, tym więcej mleka powstaje w piersi mamy.

l **Dobra dieta i nawodnienie.** Jadłospis mamy karmiącej powinien być różnorodny i lekkostrawny, ważne aby pamiętać, że do swojej diety mama powinna wprowadzić warzywa i owoce. Do produkcji mleka organizm potrzebuje również wody, należy więc pamiętać o płynach. Najlepiej pić niskozmineralizowaną wodę mineralną lub wodę źródlaną.

l **Pozytywne nastawienie.** Wytwarzanie mleka jest zależne od nastawienia mamy. Dotyk, myśl o dziecku również pobudzają organizm do wytwarzania oksytocyny, czyli hormonu, który powoduje wypływanie pokarmu z piersi.

**Za dużo pokarmu**

Niektóre mamy mają odwrotny problem – mają za dużo pokarmu. Organizm matki wytwarza więcej mleka niż jest potrzebne jej dziecku, przez co piersi są przepełnione. Szczególnie w 2.-6. dobie po porodzie może pojawić się nawał mleczny, a w efekcie zastój mleka[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftn2). Aby zwalczyć ten problem, należy:

l **Odciągnąć mleko.** Jeśli dziecko nie jest głodne, a mama cały czas czuje dyskomfort, najlepszym rozwiązaniem jest **częściowe odciągnięcie pokarmu** ręcznie, laktatorem ręcznym lub elektrycznym, dzięki temu napięcie piersi się zmniejszy. Odciąganie częściowe trwa kilka minut, do momentu odczucia ulgi w nawale.[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftn3)

l **Przystawić dziecko do piersi.** Nabrzmiałą piersią trudno nakarmić, aby ułatwić wyciek mleka, na piersi należy położyć ciepły okład, przed samym przystawieniem niemowlaka mama powinna odciągnąć trochę pokarmu, żeby dziecko łatwiej mogło złapać brodawkę. Należy mieć na uwadze, że zbyt częste przystawianie malucha nie jest jednak dobre, ponieważ podświadomie organizm mamy będzie wytwarzał jeszcze więcej pokarmu. Najlepiej przystawiać dziecko do piersi co 1,5 godziny.

**Ból brodawek**

Zdarza się, że podczas karmienia naturalnego pojawiają się uciążliwe bóle brodawek, które mogą doprowadzić do ich urazów. Właściwe uchwycenie piersi przez dziecko ma bardzo duże znaczenie dla profilaktyki tej dolegliwości. Jeśli jednak uraz już się pojawił, cierpiąca mama powinna:

l **wietrzyć brodawkę,**

l **smarować brodawkę własnym mlekiem bądź czystą lanoliną,**

l **używać muszli ochronnych, które wspomogą ochronę brodawki przed dodatkowymi otarciami.**

**Nieprawidłowa technika karmienia**

Prawidłowe ułożenie oraz uchwycenie piersi umożliwia bezbolesne nakarmienie dziecka odpowiednią ilością mleka. Aby mieć pewność, że pozycja dziecka jest prawidłowa, należy sprawdzić, czy:

l **rozchylenie górnej i dolnej wargi dziecka tworzy kąt 120-130°,**

l **czubek nosa i broda niemowlaka dotykają piersi,**

l **ucho i biodro dziecka są w jednej linii,**

l **słychać przełykanie pokarmu przez niemowlaka.**

Jeśli mama czuje nadal dyskomfort, w trakcie karmienia piersią, należy włożyć delikatnie czysty palec do buzi niemowlaka, przerwać ssanie, a następnie poprawić pozycję. Idealna pozycja do karmienia dla dziecka i mamy jest uzależniona tylko od nich, o propozycjach ułożenia do naturalnego karmienia można przeczytać w *Poradniku karmienia piersią*, dostępnym bezpłatnie na stronie www.1000dni.pl.

**“Dobre rady”**

Kryzys laktacyjny lub nawet nie podjęcie karmienia piersią, często jest wynikiem braku wsparcia specjalisty. Wszelkie porady i pomoc od najbliższej rodziny są bezcenne, ale myśląc o prawidłowym rozwoju swojego dziecka, w najważniejszym dla niego okresie 1000 pierwszych dni życia już od poczęcia, rodzice i opiekunowie powinni zwracać się z pytaniami i problemami do doradców laktacyjnych lub specjalistycznych ośrodków. W różnorodnych aspektach karmienia piersią, problemach i sposobach ich rozwiązywania pomoże:

l **położna** (jeszcze na oddziale),

l **doradca laktacyjny lub poradnia laktacyjna** (po wyjściu ze szpitala),

l **położna środowiskowa.**

Więcej o karmieniu piersią i żywieniu dziecka znaleźć można na stronie **www.1000dni.pl**

„1000 pierwszych dni dla zdrowia” to ogólnopolski program edukacyjny, zainicjowany przez Fundację NUTRICIA, którego celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u kobiet, kobiet karmiących piersią i dzieci do 1. roku życia oraz zmiana negatywnych trendów, związanych z dietą. Program realizowany jest w koalicji z kilkudziesięcioma Partnerami instytucjonalnymi, pod honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftnref1) Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2016, Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftnref2) Tamże.

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=25069&hash=fc1d7b4d9e62c215f5edd5a470d57ac4#_ftnref3) Centrum Nauki o Laktacji, źródło: [http://www.kobiety.med.pl/cnol/index.php?option=com\_content&view=article&id=118&Itemid=118&lang=pl](http://www.kobiety.med.pl/cnol/index.php?option=com_content&amp;amp;view=article&amp;amp;id=118&amp;amp;Itemid=118&amp;amp;lang=pl)