

# Karmienie dziecka - czego się spodziewać



## Karmienie dziecka



Wiele świeżo upieczonych mam ma pytania dotyczące karmienia piersią. Wiedza o tym, czego się spodziewać w ciągu pierwszych kilku tygodni, może okazać się pomocna. Karmienie piersią jest naturalne, ale nie zawsze łatwe. WIC jest tutaj, aby pomóc Wam dobrze zacząć!



Usługi związane z karmieniem piersią świadczone przez doradców WIC Breastfeeding Peer Counselors oraz International Board Certified Lactation Consultants (IBCLC) są wliczone w świadczenia WIC!

## Wszystko o karmieniu piersią

Oto odpowiedzi na 6 najczęściej zadawanych pytań dotyczących karmienia piersią:



### 1. Jak często będę karmić piersią mojego noworodka?

- Ponieważ noworodki rosną bardzo szybko, muszą być karmione często w ciągu dnia i nocy. Twoje dziecko powinno być karmione piersią co najmniej 10 razy w ciągu 24 godzin.
- Daje znać, że jest **głodne**, otwierając usta, oblizując wargi i odwracając się w kierunku piersi. Płacz jest **późnym sygnałem do karmienia**, więc nakarm dziecko, gdy tylko zobaczysz, że porusza się we śnie i przygotowuje się do przebudzenia.
- Noworodki często śpią przez dłuższy czas, więc może być konieczne delikatne obudzenie ich do karmienia, jeśli śpią 2-3 godziny po ostatnim karmieniu. Umieszczenie ich skóra do skóry może stymulować ich pragnienie karmienia piersią.



Wyłącznie karmienie piersią, szczególnie w pierwszym miesiącu, zapewnia dobrą produkcję mleka.

# Wszystko o karmieniu piersią cd.



## 2. Jak długo powinno trwać karmienie?



- W ciągu pierwszych kilku tygodni karmienie może trwać nawet 30-45 minut. Czasami dziecko będzie jeść tylko z jednej piersi. Jeśli nie masz pewności, czy skończyło, możesz podać pokarm z drugiej piersi.
- Dzieci zazwyczaj odczepiają się, gdy są najedzone.
- Gdy karmienie piersią jest dobrze rozwinięte, większość dzieci kończy karmienie w ciągu 20 minut.
- Jeśli Twoje dziecko nie ssi lub nie utrzymuje ssania, możesz karmić je **odciągniętym mlekiem**, dopóki nie uzyskasz pomocy od WIC.

Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko **nie otrzymuje wystarczającej ilości mleka**, porozmawiaj z doradcą WIC ds. karmienia piersią lub lekarzem.



## 3. Ile mleka potrzebuje mój noworodek?

- **Brzuszek noworodka** jest bardzo mały. W ciągu pierwszych dwóch dni potrzebuje tylko 1-2 łyżeczek **siary** na karmienie.
- W 3-4 dniu życia, gdy ilość mleka zaczyna wzrastać, potrzebuje tylko 1 uncji na karmienie.
- W wieku 7-10 dni ich brzuszki urosną na tyle, że będą w stanie pomieścić 2 uncje mleka na karmienie.
- Dzieci karmione piersią powyżej 1 miesiąca życia rzadko potrzebują więcej niż 4 uncje na raz, ponieważ zawartość mleka dostosowuje się do ich wieku w miarę ich wzrostu.



Jeśli Twoje dziecko nie jest zadowolone z zalecanej ilości podczas większości karmień, porozmawiaj ze swoim **doradcą WIC ds. karmienia piersią**.



## 4. Jak długo powinienam karmić piersią?



**Amerykańska Akademia Pediatrii** zaleca wyłączone karmienie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia, a następnie kontynuowanie karmienia piersią wraz z pokarmami uzupełniającymi przez co najmniej 24 miesiące. Twoje mleko dostarcza dziecku kluczowych składników odżywczych oraz przeciwciał tak długo, jak długo je spożywa.

WIC może pomóc w osiągnięciu **celów związanych z karmieniem piersią**.

# Wszystko o karmieniu piersią cd.



## 5. Kiedy powinnam zacząć odciągać pokarm?

To, kiedy **odciągać pokarm** i **jak przechowywać mleko**, zależy od tego, jak szybko chcesz go użyć.

- Jeśli Twoje dziecko nie ssi w szpitalu, odciąganie ręczne jest najskuteczniejszym sposobem na usunięcie siary. Gdy objętość mleka zacznie wzrastać (około 3. dnia), laktator będzie działał znacznie lepiej.
- Jeśli Twoje dziecko nie ssi w domu, poproś o pomoc personel WIC ds. karmienia piersią. W międzyczasie możesz używać laktatora między karmieniami, aby móc podawać dziecku mleko. Nawet jeśli odciążasz niewielkie ilości, ważne jest, aby odciągać mleko za każdym razem, gdy karmisz dziecko, aby pobudzić laktację.
- W przeciwnym razie nie ma potrzeby odciągania pokarmu, dopóki nie planujesz być z dala od dziecka.

Twój **doradca WIC ds. karmienia piersią** może pomóc Ci nabyć laktator i udzielić wskazówek, jak najlepiej go używać.



## 6. Jakie zmiany zajdą w moim mleku, noworodku oraz we mnie w ciągu pierwszych kilku tygodni?

### PORÓD




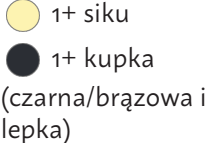


- W czasie ciąży Twoje piersi zaczynają wytwarzać **siarę**, gęste, żółtawe mleko w bardzo małych ilościach (łyżeczka na raz), abyś mogła nakarmić swoje dziecko zaraz po urodzeniu. Zawiera ono wszystko, czego noworodek potrzebuje w pierwszych dniach życia.
- Dziecko należy karmić piersią w ciągu pierwszych 1-2 godzin po porodzie.
- Jeśli dziecko ma problemy z przyssaniem się lub nadal jest **głodne** po długim karmieniu, odciągnij siarę **ręcznie** i **podawaj ją łyżeczką**.
- Jeśli miałaś znieczulenie zewnątrzoponowe, możesz odczuwać dreszcze i drżenie, które jednak szybko miną w ciągu kilku godzin.

**Ból nie jest normalną częścią karmienia piersią lub odciągania pokarmu. Jeśli odczuwasz jakikolwiek dyskomfort, skontaktuj się ze swoim doradcą WIC ds. karmienia piersią, aby uzyskać wsparcie i pomoc.**

# Wszystko o karmieniu piersią cd.





## PIERWSZY DZIEŃ

Rozmiar brzucha Twojego dziecka	Twoje mleko	Karmienie	Jak wygląda	Pieluchy
 Wielkość wiśni	 Żółte i lepkie 1 łyżeczka (5 ml)/karmienie	10+ razy dziennie 30-45 minut 1 łyżeczka (5 ml)		 1+ siku 1+ kupka (czarna/brązowa i lepka)

- To normalne, że noworodek dużo śpi. Poród to ciężka praca!
- Twoja siara zawiera wszystko, czego potrzebuje dziecko, i to w odpowiedniej ilości.
- Twoje dziecko pragnie Twojego dotyku. Przytulanie go skóra do skóry (nawet gdy śpi) przypomina mu o komforcie twojego łona. Stymuluje to naturalne zachowania noworodka, pomaga w przystawianiu, utrzymuje temperaturę ciała i pomaga w wytwarzaniu wystarczającej ilości mleka.
- **Nakarm dziecko**, gdy się obudzi. Zobaczysz również, jak otwiera usta, oblizuje wargi i kołysze się na Twojej klatce piersiowej. Gdy dziecko płacze, może być trudniej je **przystawić**, ponieważ jest bardzo sfrustrowane.
- Gdy dziecko jest **najedzone**, puszcza pierś i zasypia.
- Jeśli nie masz pewności, czy dziecko jest już najedzone, możesz spowodować, aby mu się odbiło oraz zmienić pieluszkę (jeśli to konieczne), a następnie podać mu drugą pierś. Jeśli dziecko nie wydaje się być zainteresowane lub nie chce przystawić się do piersi, może nie być już głodne. Niektóre dzieci mogą ssać z obu stron przy każdym karmieniu, podczas gdy inne mogą ssać tylko z jednej strony.
- Podczas karmienia piersią mogą wystąpić skurcze. Będą one ustępować w ciągu najbliższych kilku dni. To znak, że mleko płynie, a macica się kurczy.

**Dobre ssanie** nie boli. Jeśli odczuwasz ból, poproś o pomoc szpitalnego konsultanta laktacyjnego lub pielęgniarkę.

## DZIEŃ 2





Rozmiar brzucha Twojego dziecka	Twoje mleko	Karmienie	Jak wygląda	Pieluchy
 Wielkość wiśni	 Żółte i lepkie 2 łyżeczki (10 ml)/karmienie	10+ razy dziennie 30-45 minut 2 łyżeczki (10 ml)		 2+ siku 2+ kupka (brązowa/zielona)

- Piersi zaczną być ciepłe i pełniejsze, co oznacza, że zwiększa się objętość mleka. Może być ono nadal żółtawe.
- Spodziewaj się, że dziecko stanie się niespokojne i będzie chciało być często karmione podczas **drugiej nocy**. Dziecko przystosowuje się do życia poza łonem matki. Nie oznacza to, że nie masz wystarczającej ilości mleka.
- To zupełnie normalne, że dziecko płacze, gdy je odkładasz. Pragnie twojej ciepłej, wygodnej klatki piersiowej, a kiedy odkładasz je na twardej powierzchni, boi się, że nie jest już z tobą. Nie musi to oznaczać, że jest głodne.
- Po urodzeniu większość dzieci śpi przez długi czas. Przytulanie dziecka **skóra do skóry**, gdy tylko wróci do Ciebie, może pomóc pobudzić jego chęć do jedzenia. Możesz również wycisnąć krople siary na jego usta - smak może przypomnieć mu, że jest głodne!
- Zmęczenie może zacząć narastać. Poświęć trochę czasu na odpoczynek i poproś **odwiedzających**, aby poznali Twoje dziecko, gdy już wrócisz do domu.
- Będziesz czuła się bardzo głodna i spragniona. Pamiętaj o napełnianiu dzbanka wodą i sięgaj po zdrowe przekąski, takie jak owoce i orzechy.

Po zaśnięciu, trzymaj dziecko przez około 20 minut, aż przejdzie w **głęboki sen**, zanim je odłożysz.

# Wszystko o karmieniu piersią cd.





## DNI 3-5

Rozmiar brzucha Twojego dziecka	Twoje mleko	Karmienie	Jak wygląda	Pieluchy
 Wielkość orzecha włoskiego	 Zwiększająca się objętość Żółtawo-białe 1,0-1,5 uncji/karmienie	10+ razy dziennie 30-45 minut 1,0-1,5 uncji/karmienie		 3-5+ siku 2-4+ kupka (zmienia kolor z zielonego na żółty)



- Zobaczysz, jak dziecko zaczyna szybko ssać, a następnie bierze powolne, głębokie łyki, gdy mleko zaczyna płynąć.
- Kontynuuj trzymanie dziecka skóra do skóry w ciągu dnia, abyś mogła nawiązać z nim więź i nakarmić je, gdy tylko się obudzi.
- Piersi nadal będą ciepłe i pełne, ale po dobrym karmieniu będą bardziej miękkie.
- Jeśli brodawki sutkowe są **obolałe** lub jeśli piersi stają się **obrzmięte**, sprawdź **ułożenie i przystawienie dziecka**. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, skontaktuj się z doradcą WIC ds. karmienia piersią.

## 3-6 TYGODNI

Rozmiar brzucha Twojego dziecka	Twoje mleko	Karmienie	Jak wygląda	Pieluchy
 Wielkość dużego jajka	 Białe 2-4 uncje/karmienie	10+ razy dziennie 20+ minut/karmienie 2-4 uncje/karmienie		 3-5+ siku 2-4+ kupka Żółty

- Ty, Twoje ciało i Twoje dziecko nabieracie wprawy!
- Piersi zaczną być bardziej miękkie, ponieważ Twoje ciało dostosowuje się do potrzeb dziecka. Nie jest to znak, że nie wytwarzasz wystarczającej ilości pokarmu.
- Twoje dziecko będzie lepiej radzić sobie z karmieniem piersią i będzie mieć większy żołądek, aby pomieścić więcej mleka. Karmienie może trwać krócej, zwykle około 20 minut.
- Spodziewaj się, że Twoje dziecko będzie **więcej jadło** przed skokami wzrostu; pierwsze dwa mają miejsce w 3 i 6 tygodniu.
- Mniej więcej w wieku 4-6 tygodni normalne jest, że dzieci karmione piersią rzadziej robią kupkę, ale nadal powinny mieć 6 mokrych pieluch dziennie.
- Świątuj swoje osiągnięcia! Zobacz, jak dziecko urosło dzięki Twojej ciężkiej pracy i poświęceniu.



WIC jest tutaj, aby wspierać Was przez cały okres karmienia piersią. Pierwszym krokiem jest wzięcie udziału w jednym z naszych bezpłatnych kursów karmienia piersią. Już dziś skontaktuj się z **doradcą ds. karmienia piersią WIC**, aby zapisać się na zajęcia!