



New Jersey WIC

# Częste wyzwania i rozwiązania



## Wsparcie, gdy jest najbardziej potrzebne

**Karmienie piersią może być czasami trudne, często na początku.** WIC może pomóc Ci znaleźć sposoby, aby karmienie piersią było korzystne dla Ciebie i Twojego dziecka. Wiedza o tym, czego się spodziewać i z kim porozmawiać w razie problemów, może okazać się pomocna. Pamiętaj, że nie jesteś sama i że będzie łatwiej!

## Ból sutków

Na początku karmienia piersią sutki mogą być wrażliwe. Gdy już ty i twoje dziecko opanujecie tę czynność, **karmienie piersią nie powinno boleć.**

### Ból sutków może wystąpić:

- Jeśli twoje dziecko nie ma dobrego chwytu
- Jeśli twoje dziecko ssie tylko sutek
- Jeśli dziecko zostanie odciągnięte od piersi, gdy jeszcze ssie
- W przypadku pompowania przy użyciu lejka o niewłaściwym rozmiarze lub przy zbyt wysokim ssaniu



## Co możesz zrobić

- ✓ **Sprawdź sutek po karmieniu dziecka**
  - Powinna ona wyglądać na okrągłą i długą lub mieć taki sam kształt jak przed karmieniem.
  - Jeśli wygląda na płaską lub ściśniętą, gdy wychodzi z ust dziecka, dziecko może ssać tylko sutek.
- ✓ **Jeśli twoje dziecko ssie tylko sutek:**
  1. Przerwij ssanie, wkładając palec w kącik jego ust.
  2. Pozwól mu ponownie spróbować przystawić się do piersi
- ✓ **Poproś WIC o pomoc w poprawie przystawiania dziecka do piersi.**

Mogą oni obserwować, jak karmisz piersią, aby dowiedzieć się, dlaczego odczuwasz ból i pomóc Ci rozwiązać ten problem.
- ✓ **Spróbuj zmieniać pozycje za każdym razem, gdy karmisz piersią**

Dowiedz się więcej: [https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF\\_NwjEU&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF_NwjEU&t=3s)
- ✓ **Po karmieniu piersią odciągnij kilka kropli mleka i delikatnie wetrzyj je w sutki.**

Twoje mleko ma naturalne właściwości lecznicze i olejki, które działają kojąco.
- ✓ **Pozwól sutkom wyschnąć po karmieniu i noś miękką bawełnianą koszulkę**
- ✓ **Umieść wielorazowego lub jednorazowego użytku wkładki laktacyjne w biustonoszu, aby wchłonać wycieki i często je zmieniaj**
- ✓ **Jeśli sutki pękają, użyj łagodnego mydła i wody, aby je umyć**
- ✗ **Unikaj obcisłych ubrań i staników, które uciskają sutki**
- ✗ **Nie używaj ostrych mydeł, maści ani środków ściągających na brodawki sutkowe**

## Nie pchaj się przez ból: Poproś o pomoc wcześniej



Zaprzestanie lub opóźnienie karmienia może spowodować większy ból i zaszkodzić podaży mleka.

Zanim się poddasz, skorzystaj z pomocy WIC.

### Porozmawiaj ze swoim lekarzem, WIC lub innym ekspertem ds. karmienia piersią:

- Jeśli ból nie ustępuje
- Jeśli ból pojawia się nagle
- Przed użyciem kremów, wkładek hydrożelowych lub osłonek na brodawki sutkowe

**Obolałe sutki mogą prowadzić do infekcji piersi, którą należy leczyć u specjalisty.**

# Obrzęk piersi



Większość kobiet odczuwa, że ich piersi stają się duże, pełne, ciężkie i delikatne **2 do 5 dni** po porodzie.

Uczucie pełności piersi jest normalne. Jest to wynikiem zwiększonej produkcji mleka - co jest dobre! Często karmienie piersią łagodzi uczucie pełności.

## Obrzęk różni się od normalnego wypełnienia piersi.

Obrzęk występuje, gdy piersi stają się nadmiernie pełne. Powoduje to ból, obrzęk, ciepło, zaczerwienienie, pulsowanie i twardość piersi. Może również powodować niską gorączkę i prowadzić do zatkania przewodów mlecznych lub infekcji piersi.

## Obrzęk piersi może wystąpić:

- Jeśli dziecko nie jest karmione piersią wystarczająco często
- Jeśli dziecko nie pobiera wystarczającej ilości mleka z piersi

## Co możesz zrobić

### Aby zapobiec obrzękowi:

- ✓ **Często karm piersią po porodzie**  
Co 1 do 3 godzin w ciągu dnia. Co 2 do 3 godzin w ciągu nocy.
- ✓ **Przystawiaj dziecko do obu piersi przy każdym karmieniu**  
Jeśli dziecko jest dobrze przystawione i dobrze ssie, pozwól ssać z piersi tak długo, jak chce, zanim podasz mu drugą pierś.

- ✗ **Nie pomijaj karmienia**  
Jeśli pominiesz karmienie, odciągnij pokarm lub wyciśnij ręcznie, aby złagodzić uczucie pełności.
- ✗ **Nie dokarmiaj mlekiem modyfikowanym**  
Dokarmianie może zmniejszyć produkcję mleka i spowodować nadmierne wypełnienie z powodu pominiętych karmień.
- ✗ **Unikaj używania smoczków**



### Aby złagodzić obrzęk:

- ✓ **Stosuj zimne okłady** na piersi między karmieniami, aby zmniejszyć obrzęk i ból. Worek mrożonych warzyw zawinięty w mokrą ściereczkę działa dobrze.
- ✓ **Odpompuj lub wyciśnij ręcznie** niewielką ilość mleka przed karmieniem, aby zmiękczyć pierś. Ułatwi to dziecku przystawienie się.
- ✓ **Spróbuj zmiękczenia poprzez odwrotny ucisk**, kładąc dłoń wokół piersi z oboma kciukami na brzegu sutka. Delikatnie naciskaj do tyłu i na zewnątrz, wykonując rytmiczne ruchy. Pomoże to w uwolnieniu dodatkowego płynu wokół otoczki.



# Skoki rozwojowe

Wiele dzieci jest marudnych w okresie skoku i chce być karmione dłużej i częściej. Nazywa się to częstym karmieniem. W ten sposób dziecko pomaga ci zwiększyć produkcję mleka, abyś mogła zaspokoić jego potrzeby. Pamiętaj, że im częściej karmisz dziecko piersią, tym więcej mleka wytwarza Twój organizm.

Skok rozwojowy może nastąpić w dowolnym momencie, a każde dziecko jest inne.

Często zdarzają się w tym wieku:



2-3 tygodnie



6 tygodni



3 miesiące



6 miesięcy

## Co możesz zrobić

- ✓ **Postępuj zgodnie z rytmem dziecka**
  - Częstsze karmienie piersią pomoże zwiększyć podaż mleka.
  - Gdy twoja podaż wzrośnie, prawdopodobnie wrócisz do swojej zwykłej rutyny.

- ✓ **Dowiedz się więcej**

[https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html](https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html)

# Zatkany kanał mleczny

Zatkany kanał występuje, gdy stan zapalny (lub obrzęk) zwęża przewody mleczne w piersi, zmniejszając przepływ mleka. Kuleczki tłuszczu w mleku matki mogą się zlepiać i tworzyć korek, który utknie w zwężonym kanale. Może to przypominać niewielki guzek, bolesny węzeł lub twardej obszar w piersi. Nie będziesz mieć gorączki ani nie poczujesz się chora, ale czasami zwężony przewód może się pogorszyć i doprowadzić do infekcji.

## Do zatkania kanału może dojść:

- Jeśli produkowane jest więcej mleka niż potrzebuje dziecko, twój organizm może zareagować stanem zapalnym. Obrzęk spowodowany stanem zapalnym może wywierać nacisk na niektóre przewody, co spowalnia lub blokuje prawidłowy przepływ mleka.
- Jeśli twoje piersi są przekrwione.
- Jeśli dziecko pomija karmienie lub karmienie odbywa się rzadziej niż zwykle.
- Jeśli twój stanik lub ubranie są zbyt ciasne.
- Jeśli często masz zatkane kanaliki, może to oznaczać, że Twoje dziecko lub laktator nie usuwa wystarczającej ilości mleka lub zbyt często stosujesz te same pozycje do karmienia.

## Co możesz zrobić



**Kontynuuj karmienie piersią lub odciąganie pokarmu** w tempie, które było dla Ciebie normalne, gdy nie występował zatkany kanał mleczny. Częstsze odciąganie pokarmu lub karmienie piersią może pogorszyć stan zatkanego kanałika.



**Wykonuj delikatny masaż** przez kilka minut przed karmieniem i w jego trakcie, aby rozluźnić czop i pobudzić przepływ mleka. Używając palców, zacznij od przodu zatkanego obszaru i wykonuj delikatne okrężne ruchy w kierunku brodawki sutkowej. Nie ściskaj, nie wyciskaj ani nie masuj mocno - może to spowodować większy stan zapalny.



**Rozpocznij karmienie po tej stronie, po której czujesz, że masz zatkany przewód.** Silniejsze początkowe ssanie dziecka może pomóc poluzować czop i zapewnić swobodny przepływ mleka.



**Wypróbuj różne pozycje karmienia.** Zmiana pozycji może spowodować zmianę siły ssania w różnych obszarach piersi.



**Przyłóż lód lub zimne okłady, aby zmniejszyć ból i obrzęk.** Stosuj zimne okłady przez 10 do 15 minut, kilka razy dziennie. Pomagają chronić skórę, umieszczając cienki materiał między okładem z lodu a piersią.



**Utrzymaj odpowiednie nawodnienie organizmu,** pij dużo wody i odpoczywaj tak dużo, jak to możliwe.



**Noś dobrze dopasowany, podtrzymujący biustonosz,** który nie uciska piersi.



**Ostrożnie stosuj ciepłe kompresy** przed karmieniem, ponieważ krótkie ciepło (około 5 do 10 minut) może pobudzić wypływ mleka, ale unikaj ciepła, jeśli Twoje piersi są już zaognione, ponieważ może ono nasilić obrzęk.



**Zapytaj swojego lekarza o leki** łagodzące ból i obrzęk, takie jak acetaminofen (Tylenol) lub ibuprofen (Motrin). Suplement lecytyny może również pomóc w leczeniu i zapobieganiu zatorom. Zapytaj swojego lekarza o najbezpieczniejsze dla Ciebie opcje.

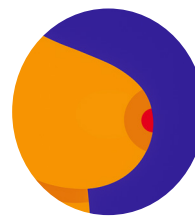


**Jeśli zatkanie nie ustąpi lub nie zmniejszy się w ciągu 24 godzin, poproś o pomoc konsultanta laktacyjnego lub pracownika służby zdrowia. Zatkane przewody mogą czasami prowadzić do infekcji piersi, zwanej zapaleniem gruczołu mlekowego, która może wymagać interwencji lekarskiej.**

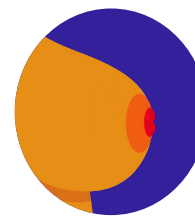
# Wklęsłe, płaskie lub bardzo duże sutki

U niektórych kobiet sutki są skierowane do wewnątrz zamiast na zewnątrz lub są płaskie i nie wystają. Sutki mogą czasami spłaszczyć się na krótki czas z powodu obrzęku lub opuchlizny spowodowanej karmieniem piersią. Wklęsłe lub płaskie sutki mogą czasami utrudniać karmienie piersią. Pamiętaj jednak, że aby karmienie piersią było skuteczne, dziecko musi chwycić zarówno brodawkę sutkową, jak i pierś, więc nawet wklęsłe brodawki sutkowe mogą bez problemu działać. Płaskie i wklęsłe brodawki sutkowe mogą z czasem wystawać bardziej, gdy dziecko ssie więcej.

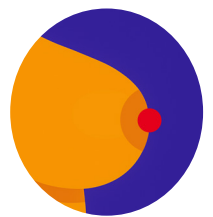
Bardzo duże brodawki sutkowe mogą utrudniać dziecku włożenie wystarczającej ilości otoczki do ust, aby ucisnąć przewody mleczne i uzyskać wystarczającą ilość mleka.



Płaski sutek



Wklęsły sutek



Bardzo duży sutek

## Co możesz zrobić



**Porozmawiaj ze swoim lekarzem** lub innym ekspertem ds. karmienia piersią, jeśli obawiasz się o swoje sutki.



**Konsultantka laktacyjna może udzielić porad** dotyczących bezpiecznego i wygodnego wyciągania brodawek.



**Poproś o pomoc, jeśli masz pytania** dotyczące kształtu lub typu brodawki sutkowej, zwłaszcza jeśli Twoje dziecko ma problemy z prawidłowym przystawieniem.



**Jeśli masz duże brodawki sutkowe, dziecku może być początkowo trudniej się przystawić.** To normalne. Przystawianie często staje się łatwiejsze, gdy dziecko rośnie. Uzyskanie dobrego przystawienia może zająć kilka tygodni. Duże brodawki sutkowe nie są powodem do zaprzestania karmienia piersią. Jeśli martwisz się o sposób przystawiania lub karmienia dziecka, porozmawiaj z konsultantem laktacyjnym. Pomoże on ci sprawdzić przystawienie i upewnić się, że dziecko otrzymuje wystarczającą ilość mleka.

# Zapalenie sutka

Zapalenie sutka to obrzęk tkanki piersi, który czasami może prowadzić do infekcji. Często jest spowodowane zbyt dużą ilością mleka lub zmianą naturalnych bakterii w piersiach. Po porodzie może wystąpić obrzęk (bolesne nabrzmienie piersi). Nie jest to zapalenie sutka i powinno ustąpić w ciągu dwóch tygodni.

## Objawy zapalenia sutka:

Zapalenie sutka zwykle występuje w jednej piersi i może powodować obrzęk lub zaczerwienienie piersi.

Inne objawy mogą obejmować:

- Gorączka (101°F lub wyższa)
- Wymioty
- Dreszcze
- Żółtawa wydzielina z brodawki sutkowej
- Bóle ciała
- Wrażliwy, ciepły lub gorący obszar na piersi
- Nudności



**Jeśli samopoczucie nie poprawi się w ciągu 24-48 godzin, należy skontaktować się z lekarzem.** Możesz potrzebować antybiotyków. Chociaż nie wszystkie przypadki zapalenia sutka są spowodowane infekcją, ważne jest, aby przyjąć pełną kurację antybiotykową, jeśli została przepisana.



## Co możesz zrobić



### Kontynuuj karmienie piersią

Karmienie piersią podczas zapalenia sutka jest bezpieczne. Karmienie piersią może pomóc zmniejszyć obrzęk, złagodzić objawy i przyspieszyć gojenie.



### Podążaj za sygnałami głodu dziecka

Najpierw przystawiaj dziecko do zdrowej piersi, a następnie do piersi chorej. Nie próbuj całkowicie opróżnić piersi. Jeśli odciągasz pokarm, usuwaj tylko tyle mleka, by zaspokoić potrzeby dziecka.



### Stosuj zimne okłady

Stosuj okłady z lodu co godzinę lub w razie potrzeby. Unikaj stosowania ciepła, ponieważ może ono zwiększyć obrzęk. Ciepły prysznic jest w porządku, ale nie kładź ciepłych okładów bezpośrednio na piersiach.



### Utrzymuj nawodnienie organizmu i odpoczywaj

Pij dużo wody i odpoczywaj jak najwięcej, aby pomóc ciału się wyleczyć.



### Noś biustonosz podtrzymujący

Unikaj ciasnych biustonoszy lub tych z fiszbinami.



### Pilnuj, aby dziecko prawidłowo się przystawiało

Upewnij się, że dziecko chwyta pierś głęboko i wygodnie. Dobre przystawienie pomaga skutecznie odprowadzać mleko. WIC może pomóc, jeśli masz problemy z przystawianiem.



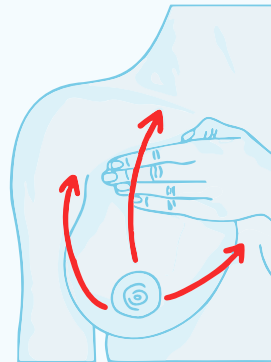
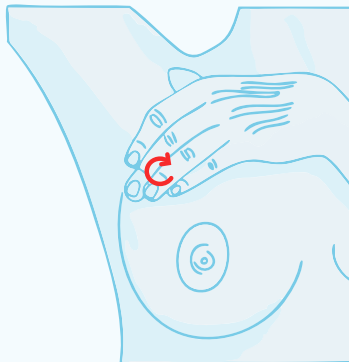
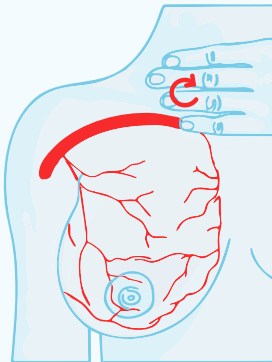
### Radzenie sobie z bólem

Zapytaj lekarza lub farmaceutę o dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, które możesz bezpiecznie stosować.



### Spróbuj delikatnego masażu

Wykonuj lekkie, delikatne pociągnięcia palcami, zaczynając od sutka i przesuwając się w kierunku pachy lub obojczyka. Masaż podczas lub tuż przed karmieniem może pomóc w przepływie mleka i złagodzić dyskomfort. Unikaj zbyt mocnego naciskania, ponieważ może to pogorszyć objawy. Przestań, jeśli boli lub objawy nasilają się i skonsultuj się z lekarzem.



**Karmienie dziecka mlekiem matki w przypadku zapalenia sutka jest bezpieczne. Twoje mleko może wyglądać na grudkowate lub żylaste, ale nadal jest zdrowe dla Twojego dziecka. Jeśli objawy nie ustępują lub masz wątpliwości, skontaktuj się z WIC lub swoim lekarzem w celu uzyskania pomocy.**

# Zakażenie grzybicze (pleśniawki)






Infekcja grzybicza, zwana również infekcją drożdżakową lub pleśniawką, może tworzyć się na sutkach lub w piersi. Ten rodzaj infekcji rozwija się w mleku i powstaje w wyniku przerostu bakterii Candida. Candida żyje w naszym organizmie, a jej równowaga i kontrola są utrzymywane przez naturalne bakterie w naszym organizmie. Kiedy naturalna równowaga bakterii zostaje zachwiana, Candida może się rozwijać, powodując infekcję.

## Objawy infekcji grzybiczej obejmują:


- Bolesność brodawek sutkowych, która utrzymuje się dłużej niż kilka dni, nawet po dobrym przyssaniu się dziecka.
- Różowe, łuszczące się, błyszczące, swędzące lub popękane brodawki sutkowe
- Głęboko różowe i pokryte pęcherzami sutki
- Bolące piersi
- Bóle strzelające głęboko w piersi podczas lub po karmieniu
- Białe plamy w jamie ustnej dziecka, które nie dają się zetrzeć


## Co możesz zrobić


Wyleczenie infekcji grzybiczych może zająć kilka tygodni, dlatego ważne jest, aby przestrzegać tych wskazówek, aby uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji:


-  Często zmieniaj jednorazowe wkładki laktacyjne.
-  Pierz wszelkie ręczniki lub ubrania, które miały kontakt z drożdżami w bardzo gorącej wodzie (powyżej 122°F).
-  Zakładaj czysty biustonosz każdego dnia.

 Często myj ręce.

 Często myj ręce dziecka, zwłaszcza jeśli ssi ono palce.

 Bezpiecznie czyść smoczki i zabawki, które dziecko wkłada do ust.

 Codziennie wyparżaj wszystkie części laktatora, które mają kontakt z mlekiem.

 Upewnij się, że inni członkowie rodziny są wolni od pleśniawki lub innych infekcji grzybiczych. Jeśli mają objawy, upewnij się, że są leczeni.

Jeśli u Ciebie lub Twojego dziecka wystąpią objawy zakażenia grzybiczego, zadzwoń zarówno do swojego lekarza, jak i do lekarza dziecka, abyście mogli zostać prawidłowo zdiagnozowani i leczeni w tym samym czasie. Pomoże to zapobiec wzajemnemu przenoszeniu infekcji.

# Niska produkcja mleka

Wiele matek karmiących piersią martwi się o wystarczającą ilość mleka dla swojego dziecka. Dobra wiadomość jest taka, że większość matek może produkować dużo mleka.


## Niska produkcja mleka może wystąpić:

- Jeśli ograniczysz sesje karmienia dziecka piersią
- Jeśli podajesz dziecku mieszanki dla niemowląt zamiast karmić go piersią
- Jeśli podajesz dziecku pokarmy stałe przed ukończeniem przez nie 6 miesiąca życia
- Jeśli dziecko nie jest karmione wystarczająco często
- Jeśli dziecko nie przysysa się dobrze
- Jeśli jesteś zestresowana lub nie śpisz wystarczająco dużo


**Porozmawiaj z konsultantem laktacyjnym WIC, jeśli obawiasz się o swoją podaż mleka.**



## Co możesz zrobić


 Aby zwiększyć produkcję mleka, opróżniaj piersi przy każdym karmieniu.


- Jeśli dziecko nie opróżnia piersi, należy odciągać pokarm po każdym karmieniu.
- Im częściej będziesz opróżniać piersi, tym więcej mleka będą one produkować.

 Często karm piersią i pozwól dziecku zdecydować, kiedy zakończyć karmienie.

 Przystawiaj dziecko do obu piersi przy każdym karmieniu

- Dziecko powinno pozostać przy pierwszej piersi tak długo, jak długo ssi i połyka.
- Przystaw do drugiej piersi, gdy dziecko zwalnia lub zatrzymuje się.

 Masuj lub ściskaj piersi, gdy dziecko jest przyssane, aby pomóc uwolnić więcej mleka

 Unikaj podawania mleka modyfikowanego lub używania smoczków

- Jeśli musisz karmić dziecko butelką, podawaj odciągnięte mleko.



Jeśli powyższe wskazówki nie pomogą, skontaktuj się ze swoim lekarzem, aby upewnić się, że nie ma żadnych problemów medycznych, które mogą zmniejszać podaż mleka.

# Samoodstawienie

„Samoodstawienie” ma miejsce, gdy dziecko dobrze się karmiło piersią przez wiele miesięcy, a następnie nagle zaczyna odmawiać piersi. Zwykle jest to tymczasowe i nie oznacza, że dziecko jest gotowe do odstawienia od piersi.

Strajk podczas karmienia może oznaczać, że dziecko próbuje dać ci znać, że coś jest nie tak. Wszystkie dzieci są różne i nie reagują w ten sam sposób. Niektóre dzieci będą kontynuować karmienie piersią bez problemu. Inne dzieci mogą być po prostu marudne przy piersi. Inne dzieci całkowicie odmawiają piersi.

## Niektóre przyczyny samoodstawienia obejmują:

- Ból jamy ustnej spowodowany ząbkowaniem, infekcją grzybiczą, taką jak pleśniawki lub opryszczka.
- Infekcja ucha, która powoduje ból podczas ssania lub ucisk podczas leżenia na boku.
- Odczuwanie bólu podczas karmienia piersią w określonej pozycji, być może z powodu urazu na ciele dziecka lub bólu po szczepieniu.
- Zdenerwowanie z powodu długiej rozłąki z matką karmiącą lub poważnej zmiany rutyny.
- Rozpraszenie się podczas karmienia piersią, np. zainteresowanie innymi rzeczami dziejącymi się wokół.
- Przeziębienie lub zatłoczony nos, który utrudnia oddychanie podczas karmienia piersią.
- Otrzymywanie mniejszej ilości mleka od matki karmiącej piersią po dokarmianiu mlekiem z butelki lub nadużywaniu smoczka.
- Reagowanie na silną reakcję matki, jeśli dziecko ugryzło ją podczas karmienia piersią.
- Reakcja na zmiany w mydle lub innych kosmetykach, które mogą mieć nieznany zapach.
- Reakcja na zmiany smaku mleka spowodowane chorobą, lekami lub dietą.



**Jeśli twoje dziecko strajkuje, to normalne, że czujesz się sfrustrowana i zdenerwowana, zwłaszcza jeśli dziecko jest nieszczęśliwe. Bądź cierpliwa w stosunku do dziecka i staraj się oferować swoje piersi.**

## Co możesz zrobić



Staraj się odciągać mleko tak często, jak gdyby dziecko karmiło się piersią, aby uniknąć obrzęku i zatkania przewodów.



Wypróbuj tymczasowo inną metodę karmienia, aby podać dziecku swoje mleko, np. za pomocą kubka, zakraplacza lub łyżeczki.



Śledź mokre i brudne pieluchy dziecka, aby upewnić się, że otrzymuje ono wystarczającą ilość mleka.



Nie przestawaj podawać dziecku piersi. Jeśli dziecko jest sfrustrowane, przerwij i spróbuj ponownie później. Możesz również zaoferować pierś, gdy dziecko jest bardzo senne lub śpi.



Wypróbuj różne pozycje karmienia piersią, skórą do skóry.



Skup się na dziecku i pociesz je, dotykając je i przytulając.



Karm dziecko piersią w cichym pomieszczeniu, w którym niewiele rzeczy rozprasza jego uwagę.



**Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości mleka, porozmawiaj z jego lekarzem. Może on sprawdzić przyrost masy ciała dziecka.**