**Jak pokonać problemy laktacyjne i dlaczego nie każda kobieta**

**może karmić wyłącznie piersią?**

**Karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością. Jeżeli napotykasz na swojej drodze problemy – nie jesteś sama. Przeprowadzone badania wykazały, że w opinii położnych wśród trudności w opiece nad niemowlęciem aż 85% mam wymienia trudności związane właśnie z laktacją[[1]](#footnote-1). Dowiedz się, jak możesz poradzić sobie z problemami laktacyjnymi i jakie istnieją rozwiązania, aby wspierać prawidłowy rozwój dziecka poprzez żywienie.**

**Problem 1.: Ból podczas karmienia piersią**

Dyskomfort podczas przystawienia niemowlęcia do piersi najczęściej spowodowany jest przez wrażliwe brodawki – zwłaszcza wtedy, gdy piersi napełnią się pokarmem. Bywa nawet, że u kobiet pojawia się pękanie brodawek[[2]](#footnote-2).

Oto pomocne wskazówki[[3]](#footnote-3):

* Upewnij się, czy niemowlę odpowiednio chwyta pierś. Nieprawidłowe przystawienie do piersi jest najbardziej prawdopodobną przyczyną poczucia dyskomfortu przy karmieniu. Podczas karmienia, dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia.
* Wykorzystaj inne pozycje do karmienia. Pozycja leżąca lub klasyczna, pozycja biologiczna albo pozycja spod pachy mogą odciążyć najwrażliwsze obszary piersi.
* Po karmieniu delikatnie przetrzyj brodawki z urazami wacikami nasączonymi wodą, swoim mlekiem lub czysta lanoliną, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia, które mogłyby doprowadzić do infekcji.
* Jak najczęściej wietrz brodawki, ponieważ infekcje najszybciej rozwijają się w wilgotnych warunkach. Używaj też „muszli ochronnych”, które zapobiegną ocieraniu się odzieży o wrażliwe obszary piersi.

**Problem 2.: Niemowlę nie potrafi prawidłowo ssać**

Może się zdarzyć, że niemowlę ma trudności z prawidłowym uchwyceniem piersi mamy. Być może wystarczy trochę czasu i kilka prób, aby dziecko mogło oswoić się z tym sposobem żywienia. Problem może też wynikać z przedwczesnego przyjścia malucha na świat lub z wklęśniętych brodawek u mamy.

Oto pomocne wskazówki:

* Spróbuj wyciągnąć wklęsłe lub płaskie brodawki. Pomocne mogą okazać się formujące osłony na piersi – umieszczone w biustonoszu za sprawą delikatnego ciśnienia wyciągną brodawki.
* Korzystaj z różnych pozycji przystawienia niemowlęcia do piersi. Aby maleństwo mogło efektywnie ssać pokarm, musi swobodnie oddychać – zwracaj na to uwagę.

**Problem 3.: Brak dostatecznej ilości pokarmu w piersiach**

Karmienie piersią, mimo że wydaje się czymś oczywistym i naturalnym, może okazać się próbą sił i determinacji dla młodej mamy. Często potrzeba wsparcia specjalistów z zakresu laktacji, aby wyłączne karmienie piersią zakończyło się sukcesem. Warto pamiętać, że na „rozkręcanie” laktacji potrzeba trochę czasu, więc początkowo piersi nie będą wytwarzać dużo pokarmu. Może to przysporzyć mamie zmartwień o wystarczające odżywienie dziecka. Należy mieć jednak świadomość, że żołądek niemowlęcia jest niewielki, a karmienie odbywa się często. Uzasadnionym powodem do obaw mogą być sytuacje, gdy dziecko zbyt intensywnie traci na masie ciała.

Oto pomocne wskazówki:

* Znajdź chwilę dla siebie lub staraj się odpoczywać tak często, jak to możliwe. Poproś partnera i bliskich o pomoc, abyś mogła skoncentrować się na karmieniu piersią.
* Staraj się odciągać pokarm. Jeżeli Twoje maleństwo często przyjmuje mleko, lecz mimo to nie przybiera prawidłowo na masie ciała, doradca laktacyjny lub położna może zalecić odciąganie mleka, które pomoże w pobudzeniu laktacji.

**Inne możliwe rozwiązania**

Z badań wynika, że około **40%[[4]](#footnote-4) mam karmi swoje dziecko sposobem mieszanym lub wyłącznie mlekiem modyfikowanym** już od pierwszych miesięcy życia niemowlęcia, **a w późniejszym okresie liczba ta wzrasta nawet do 70%[[5]](#footnote-5).** Powodem są przede wszystkim nieoczekiwane trudności związane właśnie z karmieniem piersią. Warto raz jeszcze podkreślić, że problemy podczas laktacji są powszechne i można je zazwyczaj pokonać przy pomocy specjalistów. Należy mieć jednak na uwadze, że **karmienie mieszane w wielu przypadkach nie jest dla młodej mamy wyborem, ale uzasadnioną koniecznością.** Niezależnie od powodu, dla którego nie można kontynuować wyłącznego karmienia piersią, z myślą o wspieraniu prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu mama powinna wybrać odpowiednie mleko modyfikowane. [**Bebilon Profutura 2**](https://www.bebiprogram.pl/produkty/bebilon-profutura-2)to najbardziej zaawansowana formuła wśród mlek następnych Nutricia z najwyższym poziomem oligosacharydów[[6]](#footnote-6), gdy wyłączne karmienie piersią nie jest możliwe. Pomaga odpowiadać na rosnące potrzeby żywieniowe niemowlęcia, które nie jest karmione wyłącznie mlekiem mamy[[7]](#footnote-7).

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Jasik, Karmienie naturalne – cenny dar i kamień milowy opieki nad noworodkiem. Rocznik Lubuski, Tom 40, cz. 2, 2014. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cadwell K. [Latching‐On and Suckling of the Healthy Term Neonate: Breastfeeding Assessment](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17984002). J Midwifery & Women’s Health. 2007;52(6):638-642. [↑](#footnote-ref-2)
3. Mikulska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016. [↑](#footnote-ref-3)
4. U&A 2018, Kantar TNS. [↑](#footnote-ref-4)
5. U&A 2018, Kantar TNS. [↑](#footnote-ref-5)
6. W porównaniu do innych mlek następnych na rynku, na podstawie danych zebranych w lutym 2020 r. [↑](#footnote-ref-6)
7. Bebilon Profutura 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D, DHA, ALA oraz żelazo, jod, i cynk. [↑](#footnote-ref-7)