**Kiedy karmienie piersią nie przychodzi z łatwością**

***O trudnościach w laktacji, z którymi mierzą się mamy***

**Choć karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, nie zawsze przychodzi ono z łatwością. Po urodzeniu dziecka jedynie 12% karmiących kobiet nie spotkało się z żadnymi wyzwaniami[[1]](#footnote-1). Wśród trudności zazwyczaj wymienia się przyczyny fizyczne, takie jak ból piersi czy nieprawidłowy odruch ssania. Trzeba jednak pamiętać, że karmienie piersią może wiązać się także z silnymi emocjami, takimi jak np. stres, które również mogą negatywnie wpływać na laktację. Nawet jeśli pojawią się trudności, należy pamiętać, że każda mama – bez względu na sposób karmienia – jest i będzie świetną mamą. Więcej o tym, z jakimi wyzwaniami mierzą się kobiety w czasie karmienia piersią i jak sobie z nimi radzić w poniższym materiale.**

**Pokarm mamy jest najlepszy dla dziecka**

**Pierwsze, bardzo wartościowe mleko, jakie mama daje dziecku, to tzw. siara,** która jest bogata w białka i przeciwciała[[2]](#footnote-2). W kolejnych tygodniach pokarm kobiety zmienia się, aby zaspokoić potrzeby rozwijającego się organizmu dziecka.

Mleko mamy to kompozycja różnorodnych składników odżywczych, które wpływają na prawidłowy i harmonijny wzrost i rozwój niemowlęcia. Właśnie dlatego **Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia i jego kontynuację do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzeniu diety dziecka.**

Aż 96% mam deklaruje, że karmi lub wcześniej karmiło piersią (przynajmniej przez pewien okres lub w trybie mieszanym), a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka[[3]](#footnote-3). Codzienność może jednak wyglądać różnie, a karmienie piersią nie zawsze przychodzić z łatwością. To czynność, której zarówno mama, jak i niemowlę muszą się po prostu nauczyć. Trudności w karmieniu piersią mogą pojawić się na każdym jego etapie, a kobiety zmagają się z wieloma różnymi problemami – zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi.

**Ból piersi**

To problem, którego źródeł może być kilka. Jednym z nich jest **nieprawidłowa technika przystawiania dziecka do piersi.** Problem ten dość łatwo rozpoznać. Mama może odczuwać ból w trakcie karmienia, a brodawki mogą nawet pękać. Jak poradzić sobie w tej sytuacji?

* Warto upewnić się, czy niemowlę prawidłowo chwyta pierś. Dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia.
* Po karmieniu warto także przy pomocy wacika nasączonego swoim mlekiem lub lanoliną delikatnie przetrzeć obolałe brodawki i jak najczęściej je wietrzyć[[4]](#footnote-4).
* Jeśli mama zmaga się z popękanymi i bolącymi brodawkami, powinna rozpoczynać karmienie dziecka od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji. Na początku karmienia głodne niemowlę mocniej, a zatem sprawiając potencjalnie więcej bólu, chwyta pierś.
* Dobrym rozwiązaniem mogą być także „,muszle ochronne”, które osłonią pierś przed dodatkowymi otarciami.

Ból piersi mogą także wywoływać nawał i zastój pokarmu. Pierwsze zjawisko to naturalne zwiększenie wytwarzania mleka, czyli zbyt duża jego ilość w piersiach. Nawałowi może towarzyszyć ból, dyskomfort i trudność w przystawianiu dziecka do piersi. Przy zastoju pokarmu mleko nie wypływa swobodnie z piersi – stają się one twarde, nabrzmiałe i obolałe.

Na tego typu trudności wywołujące ból w piersiach także jest kilka rad[[5]](#footnote-5):

* Ciepły okład na piersi powinien ułatwić wypływ mleka. Po karmieniu zaś warto na 20-30 minut zastosować zimny okład.
* Przed przystawieniem dziecka mama może spróbować odciągnąć mleko ręcznie. Ułatwi to niemowlęciu chwycenie brodawki z otoczką. Kiedy pierś jest nabrzmiała, sprawia mu to wielką trudność.
* W pierwszej kolejności mama powinna podać dziecku tę pierś, w której odczuwa większe przepełnienie.
* Jeśli maluszek nie jest w stanie zjeść zbyt wiele, a kobieta wciąż odczuwa dyskomfort, warto użyć laktatora, by zmniejszyć napięcie w piersi.
* Do czasu ustąpienia dolegliwości dobrze przystawiać malucha do piersi co 1,5 godziny.

**Niemowlę nie potrafi prawidłowo ssać piersi**

Prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko, pozwalające na uzyskanie przez niego w trakcie karmienia właściwej ilości mleka, to problem, z którym boryka się wiele mam. Według badań problemy z odpowiednim przystawieniem dziecka do piersi miało 39% kobiet. Co trzecia mama zadeklarowała także, że dziecko nie umiało bądź w ogóle nie chciało ssać piersi[[6]](#footnote-6).

W tej sytuacji rozwiązaniem może być zmiana techniki karmienia. Aby maleństwo mogło efektywnie ssać pokarm, musi swobodnie oddychać – warto zwracać na to uwagę.

**Zbyt mało pokarmu**

Na „rozkręcanie” laktacji potrzeba trochę czasu. Początkowo piersi nie będą wytwarzać dużo pokarmu. Należy mieć jednak świadomość, że żołądek niemowlęcia jest niewielki, a karmienie odbywa się na żądanie. Uzasadnionym powodem do obaw mogą być sytuacje, gdy dziecko nie przybiera prawidłowo na masie ciała.

Jak poradzić sobie z niewystarczającą ilością mleka?

* Jeżeli niemowlę często jest dostawiane do piersi, lecz mimo to nie przybiera prawidłowo na masie ciała, pediatra może zalecić odciąganie mleka, co pomoże w pobudzeniu laktacji.
* Lekarz może również zalecić wprowadzenie karmienia mieszanego (czyli jednoczesnego podawania mleka mamy i mleka modyfikowanego).

Czasem jednak trudności w karmieniu piersią mogą być przytłaczające. Wówczas warto skorzystać z konsultacji z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym. Specjaliści pomogą zidentyfikować problem i podpowiedzą, jak go rozwiązać, aby mama i niemowlę mogli cieszyć się wspólnymi chwilami pełnymi bliskości i miłości.

**Emocje również wpływają na laktację**

**Karmienie piersią może wywoływać u kobiety różne emocje.** Od wielkiej radości, kiedy wszystko się udaje, po frustrację, bezsilność i ogromne zdenerwowanie, kiedy z różnych powodów coś nie wychodzi. Bardzo ważne w takich sytuacjach jest wsparcie najbliższych – rodziny, partnera czy przyjaciół. Kobieta może odczuwać przytłoczenie odpowiedzialnością wynikającą z opieki nad niemowlęciem, a także karmienia piersią. Każda mama powinna pamiętać, że zawsze może (i powinna) poprosić o pomoc.

|  |
| --- |
| **Nie bój się prosić o pomoc i wsparcie najbliższych!**Warto zacząć od prostych rzeczy:* Karmienie malucha piersią może trwać od 10 minut do nawet kilku godzin. **W tym czasie poproś – jeżeli tego potrzebujesz – o dodatkową poduszkę czy szklankę wody** (nawodnienie podczas laktacji jest bardzo ważne).Po karmieniu osoba będąca z Tobą może zadbać o to, aby dziecku się odbiło i – kiedy trzeba – zmienić mu pieluszkę, abyś mogła odpocząć czy wykonać kilka relaksujących ćwiczeń, aby odciążyć kręgosłup.
* **Dzielcie się obowiązkami, np. domowymi** Poproś partnera lub innego członka rodziny, aby zrobił zakupy, pranie czy odkurzył. Opieka nad dzieckiem to wymagająca i absorbująca czynność.
* Po przyjściu dziecka na świat w ferworze wielu zajęć zdarza się zapominać o sobie i swoich potrzebach. **Abyś mogła odpocząć i zrobić coś dla siebie, poproś najbliższych żeby zajęli się np. kąpielą dziecka i jego usypianiem lub po prostu opieką nad nim.** Chwila wytchnienia jest niezwykle ważna i pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie.
* Czasem może się wydawać, że tylko mama najlepiej zajmie się dzieckiem, co często skutkuje wycofaniem się innych członków rodziny z opieki nad maluchem. **Dlatego pamiętaj o tacie maluszka, który także świetnie sobie poradzi.** Kiedy Ty chcesz odpocząć lub wyjść na spacer, on może zająć się niemowlęciem, co pozytywnie wpłynie na ich więź.
* Karmienie piersią wiąże się z wieloma emocjami. Przy przystawianiu dziecka do piersi wraz z wypływem mleka przez kilka minut odczuwasz smutek, złość lub przygnębienie? Nie martw się. **Ten fizjologiczny stan określany jest mianem D-MER.** To, w uproszczeniu, nic innego jak nagły spadek dopaminy, która reguluje stany emocjonalne[[7]](#footnote-7). To właśnie dlatego przez kilkadziesiąt sekund możesz odczuwać negatywne emocje. Jeśli jednak jest to dla Ciebie zbyt uciążliwe i Cię niepokoi, koniecznie porozmawiaj ze specjalistą.
* Rozmowa jest bardzo ważna. Jeśli masz ochotę się wygadać, rozmawiaj z partnerem, mamą lub przyjaciółką. **Jeśli jednak czujesz, że Twoje emocje są trudne do opanowania, a rozmowa z bliskimi nie wystarcza, nie bój się skorzystać z porady specjalisty, np. terapeuty lub psychologa.**
* **Nie odmawiaj pomocy. Choć każda mama to superbohaterka**, to nawet najwytrwalsza nie powinna rezygnować ze wsparcia, aby o siebie zadbać. Pamiętaj, że szczęśliwa i spokojna mama to szczęśliwe dziecko.
 |

**Kiedy karmienie piersią jest niemożliwe**

**Każda mama jest najlepszą mamą dla swojego dziecka i zawsze powinna prosić o pomoc najbliższych lub – jeśli jest taka potrzeba – specjalistów.** Również wtedy, kiedy pojawią się trudności w karmieniu piersią. Może jednak być tak, że mimo podejmowanych prób i konsultacji ze specjalistami kontynuowanie karmienia piersią z różnych przyczyn nie jest możliwe. Takie sytuacje się zdarzają i są zupełnie naturalne. Wówczas warto, aby zarówno mama (sama dla siebie), jak i jej otoczenie wykazało się dużą dozą zrozumienia. Bo choć mleko mamy jest najlepszym, co można dać niemowlęciu, to w sytuacji, kiedy kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe, istnieją rozwiązania, które pozwolą zaspokoić potrzeby żywieniowe rozwijającego się organizmu dziecka. A kobieta – bez względu na sposób karmienia – zawsze jest i będzie świetną mamą.

**Po jakie rozwiązanie warto sięgnąć?**

Kiedy zdarzy się, że kontynuowanie karmienia własnym pokarmem nie będzie możliwe, mama powinna skonsultować się z pediatrą prowadzącym dziecko, który pomoże jej w wyborze sposobu żywienia niemowlęcia, np. mleka następnego. Wybierając mleko następne, warto zwrócić uwagę na formułę produktu i zawartość składników naturalnie występujących w kobiecym pokarmie. Naukowcy od wielu lat badają jego wyjątkowe właściwości. Dlatego, aby wspierać mamy w chwili, kiedy karmienie piersią nie jest możliwe lub wystarczające, zespół ekspertów Nutricia – zainspirowany odkryciami naukowymi – opracował najbardziej zaawansowaną formułę[[8]](#footnote-8) [**Bebilon PROfutura DUOBIOTIK 2 dla wsparcia rozwoju i układu odpornościowego dziecka, gdy dokarmiasz lub gdy karmienie piersią nie jest możliwe[[9]](#footnote-9).**](https://www.bebiprogram.pl/produkty/profutura) Formuła łączy unikalną kompozycję oligosacharydów GOS/FOS: 2’FL i 3’GL, naturalnie występujących w mleku matki. Produkt ma również wyjątkowy profil kwasów tłuszczowych:

* omega 3 (DHA i ALA) – dla rozwoju mózgu,
* omega 6 (AA) – naturalnie występujący w mleku matki,
* OPO[[10]](#footnote-10) – występujący w mleku matki.

To rozwiązanie, które pomoże mamie wspierać prawidłowe żywienie jej dziecka.

**\*\*\***

Sposób karmienia niemowlęcia nie definiuje macierzyństwa a bardzo często początkowe przeciwności udaje się przezwyciężyć. Najważniejsze, aby Twoje dziecko prawidłowo się rozwijało, było zdrowe i bezpieczne, a Ty – jako mama – spokojna i otoczona wsparciem. Opieka nad dzieckiem to szczególne wyzwanie i zawsze warto przyjmować oraz prosić o pomoc. Pamiętaj o tym, ponieważ dziecko z łatwością wyczuwa, kiedy jesteś zestresowana, a kiedy – chociaż zmęczona – szczęśliwa.

**Więcej informacji i porad na temat karmienia piersią i komponowania diety maluszka rodzice znajdą na** [**www.BebiProgram.pl**](http://www.BebiProgram.pl)**.** Na pytania czekają także eksperci – lekarze i specjaliści zajmujący się żywieniem – którzy **doradzą, w jaki sposób wspierać rozwój dziecka oraz zadbać o jego odpowiednie żywienie.**

**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. Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku. [↑](#footnote-ref-1)
2. Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl [↑](#footnote-ref-2)
3. Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku. [↑](#footnote-ref-3)
4. Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl [↑](#footnote-ref-4)
5. Tamże. [↑](#footnote-ref-5)
6. Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku. [↑](#footnote-ref-6)
7. https://d-mer.org/ [↑](#footnote-ref-7)
8. Wśród mlek następnych Nutricia. [↑](#footnote-ref-8)
9. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. [↑](#footnote-ref-9)
10. Struktura tłuszczu zawierająca β-palmitynian, naturalnie występujący w mleku matki. [↑](#footnote-ref-10)