

Prawidłowe postępowania w laktacji

1. Karmić często, 8 – 12 razy w ciągu doby, według potrzeb (gdy dziecko jest głodne i gdy piersi matki są przepełnione). Matka, która podjęła decyzję o karmieniu mlekiem odciągniętym lub kiedy noworodek nie ssie efektywnie piersi powinna systematycznie 8x/dobę odciągać pokarm.
2. Karmić również w nocy! Przerwa nie powinna przekraczać 4 godzin.
3. Dbać o to, aby dziecko było aktywne przy piersi (chłodniej ubierać, pobudzać, głaskać pod bródką, lekko uciskać pierś (kompresja), zmieniać pierś)
4. Karmić tak długo, jak dziecko tego potrzebuje i jest przy piersi aktywne, przynajmniej 10 minut z jednej piersi. Noworodek średnio potrzebuje 20 minut.
5. Po zakończeniu karmienia jedną pierś proponować dziecku drugą. Następne karmienie rozpoczynać od tej drugiej piersi.
6. Stosować wygodne pozycje do karmienia.
7. Dodatkowo w okresie stabilizacji laktacji dziecko po karmieniach powinno zasypiać lub po prostu być spokojne, zadowolone a pierś powinna być lżejsza, luźniejsza.

Jak prawidłowo postępować w pierwszych 4-6 tygodniach laktacji (okres stabilizacji laktacji)

Prawidłowe postępowania w laktacji

8. Odciąganie niewielkiej ilości pokarmu stosować tylko w celu zmiękczenia napiętej otoczki lub dla odczucia ulgi pomiędzy karmieniami podczas nawału pokarmowego. Przy zbyt silnym napływie pokarmu należy stosować chłodne okłady na piersi przez ok 10 minut po karmieniu.
9. Nie dopajać dziecka herbatkami czy glukozą, bo pokarm zawiera odpowiednią ilość wody nawet, gdy jest bardzo gorąco.
10. Nie stosować smoczków do uspokajania, bo obniża się częstość ssania piersi.
11. Należy obserwować ilość wydalanego moczu i stolców, jest to ważny wskaźnik skutecznego karmienia. Oczekujemy około 3-4 papkowatych stolców i bezbarwnego moczu w ilości 6-8 pieluszek.
12. Kontrolować przyrosty masy ciała, oczekujemy wyrównania masy ciała do 7-10 doby a następnie oczekujemy przyrostów około 30-40 g na dobę.
13. Dokarmianie tylko w wyjątkowych sytuacjach, należy dobrać ilość i metodę dokarmiania, najlepiej upewnić się konsultując to ze specjalistą i pod kontrolą masy ciała, wycofać się jak najszybciej to możliwe.
14. W przypadku niewystarczającej ilości pokarmu pomocna może być konsultacja laktacyjna w naszej poradni w CKD, oraz dodatkowa stymulacja laktacji laktatorem.

Jak prawidłowo postępować w pierwszych 4-6 tygodniach laktacji (okres stabilizacji laktacji)