



Lincolnshire Maternity  
& Neonatal Programme

Better Births

**NHS**

United Lincolnshire  
Hospitals  
NHS Trust

*W partnerstwie z*

# Informacje przedporodowe

Uspokajanie, opieka i  
karmienie Twojego  
malucha



Aby uzyskać więcej informacji,  
proszę porozmawiać ze swoją  
położną



## Czy wiesz, że...

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka wielu chorób, w tym:

### **Infekcje**



Wirusowego zakażenia przewodu pokarmowego  
Infekcji dróg oddechowych  
Infekcji dróg moczowych  
Infekcji ucha



Cukrzycy insulinozależnej  
SIDS (śmierci łóżeczkowej)  
Nowotworów dziecięcych



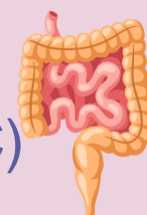
**oraz innych poważnych chorób**



### **Choroby jelit u wcześniaków**



Martwiczego zapalenia jelit (NEC)



### A co z matkami?

Karmienie piersią zmniejsza również ryzyko wystąpienia chorób u matki, w tym:

Rak piersi

Rak jajnika



Złamań biodra

Cukrzyca typu 2





## Czy wiesz, że....

**W okresie ciąży mózg  
Twojego dziecka rozwija  
się bardzo szybko?**



*Możesz wspomóc rozwój mózgu swojego dziecka poprzez*

♡ Zrobienie sobie chwili przerwy  
na zrelaksowanie się i myślenie o  
swoim maleństwie

♡ Mówienie do swojego dziecka

♡ Głaskanie swojego brzucha

♡ Dostrzeganie, kiedy Twoje  
maleństwo się porusza

♡ Zachęcania innych bliskich  
członków rodziny do robienia  
tego samego





## Czy wiesz, że ...

### Bliski kontakt skóra do skóry pomaga dziecku się uspokoić

- ★ utrzymuje dziecko w cieple
- ★ pomaga ustabilizować oddech i tętno malca
- ★ pomaga uspokoić dziecko oraz mamę
- ★ pomaga w tworzeniu więzi



Tutaj można znaleźć krótkie filmy na temat kontaktu skóra do skóry i karmienia piersią w pierwszych godzinach



[https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft\\_audience=mothers-and-caregivers&sft\\_language=english](https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-and-caregivers&sft_language=english)

Kontakt skóra do skóry pomaga również dziecku rozpocząć karmienie piersią - dziecko może samo zbliżyć się do piersi i zacząć ssać!

*Jakie są Twoje doświadczenia, odczucia i pytania dotyczące karmienia?*

*Czy muszę dokonać wyboru?*



Nie ma potrzeby decydowania o sposobie karmienia dziecka przed porodem; można poczekać, aż dziecko będzie w kontakcie skóra do skóry.

W tym czasie pomożemy Ci przy karmieniu.

Ciąża to dobry czas na zapoznanie się z informacjami na temat karmienia.





## Czy wiesz, że ...

Kiedy pocieszasz swoje dziecko i zwracasz się do niego, uwalnia się hormon, który stymuluje rozwój jego mózgu



Jakie są Twoje doświadczenia, odczucia i pytania dotyczące uspokajania i opieki nad niemowlętami?

## Czy możesz „rozpieścić” dziecko?

Teraz wiemy, że nie można „rozpieścić” dziecka, biorąc je na ręce. Zamiast tego reagowanie na malucha pozwoli mu stać się bardziej bezpiecznym i pewnym siebie.

*Kilka prostych rzeczy, które możesz zrobić, aby pocieszyć i zadbać o swoje dziecko....*

- Trzymanie dziecka blisko siebie
- Tulanie i branie malucha na ręce
- Kontakt skóra do skóry
- Mówienie do dziecka
- Nie pozostawianie dziecka w płaczu
- Karmienie, gdy dziecko sygnalizuje, że odczuwa głód

## Cenna wskazówka

Karmienie piersią może być używane do uspokajania dziecka. Nie ma problemu z karmieniem piersią na żądanie, ponieważ w ten sposób karmienia nie da się przekarmić malucha.





## Czy wiesz, że ...

Niemowlęta sygnalizują, że nadeszła pora karmienia za pomocą sygnałów głodu

To normalne, że dzieci karmione są od 8 do 12 razy w ciągu 24 godzin

## Sygnały głodu u niemowląt (oznaki)

Wczesne  
Sygnały

„Chce mi się jeść”



Poruszanie się



Otwieranie ust



Odwracanie główki  
Poszukiwanie/ ukorzenie

Pośrednie  
Sygnały

„Bardzo chce mi się jeść”



Rozciąganie



Zwiększenie aktywności fizycznej



Wkładanie rączek do ust

Późne  
Sygnały

„Uspokój mnie, a potem nakarm”



Płacz



Niespokojne ruchy ciała



Zmiana koloru skóry na czerwony

Cenna wskazówka  
Nadszedł czas, aby nakarmić dziecko, gdy pokazuje ono wczesne lub pośrednie sygnały

Staraj się nie czekać, aż dziecko pokaże późne sygnały lub zacznie płakać - trudno jest karmić niemowlę, gdy jest zdenerwowane

### Czas uspokoić płaczące niemowlę

- Przytulanie
- Kontakt skóra do skóry na klatce piersiowej
- Mówienie
- Głaskanie





## Czy wiesz, że ...

Istnieje wiele różnych pozycji do karmienia piersią



Kiedy trzymasz maleństwo podczas karmienia piersią sprawdź czy:

- Główka i ciało dziecka znajdują się w linii prostej
- Niemowlę znajduje się blisko Ciebie
- Twoje maleństwo może łatwo odchylić główkę do tyłu
- Nosek dziecka znajduje się na przeciwko brodawki
- Jest Ci wygodnie



## Cenna wskazówka



Głębokie chwytanie piersi pomaga również niemowlęciu łatwiej ssać mleko



[https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?\\_sft\\_audience=mothers-and-caregivers&\\_sft\\_language=english](https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_audience=mothers-and-caregivers&_sft_language=english)

Krótkie praktyczne filmy na temat karmienia piersią można znaleźć tutaj





## Czy wiesz, że ...

Kiedy dziecko chwyta, brodawka jest skierowana w kierunku jego podniebienia

### Jak przystawić Niemowlę do piersi

- Należy poczekać, aż dziecko będzie miało szeroko otwarte usta
- Szybko przystawić dziecko do piersi, tak aby broda do niej przylegała
- Podczas przystawiania dziecka do piersi, upewnij się, że dolna warga dziecka jest znacznie poniżej brodawki
- Skieruj brodawkę na tylną część podniebienia malucha



*Dolna warga dziecka znacznie poniżej brodawki jest naprawdę pomocna!*

### Oznaki prawidłowego karmienia dziecka

- Karmienie dziecka nie sprawia bólu
- Podbródek dziecka mocno dotyka piersi
- Buzia dziecka jest szeroko otwarta
- Policzki malucha są okrągłe
- Jeśli wokół brodawki widoczna jest ciemna skóra, będzie jej więcej nad górną wargą dziecka niż pod wargą dolną
- Niemowlę przyjmuje rytmiczne, długie ssie i połyka
- Maluch jest spokojny i zadowolony podczas karmienia



*Jeśli dolne wargi malucha dotykają piersi jak najdalej - to dobry znak!*





## Czy wiesz, że ...

**Nauka chwytania może zająć dziecku trochę czasu**  
Mnóstwo praktyki, cierpliwości i wsparcia pomoże Wam obojgu w nauce



### **Nocne karmienia są ważne**

Poziom hormonu produkującego mleko jest wyższy w nocy, a brzusek dziecka jest malutki, dlatego dzieci muszą być karmione często, również w porze nocnej

### **Dlaczego zaleca się wyłączone karmienie piersią**

- Jeśli dziecko przyjmuje mniej mleka mamy, ma mniejszą ochronę przed chorobami i alergiami
- Podawanie innych pokarmów lub napojów może zmniejszyć wydzielanie pokarmu, ponieważ mleko jest wytwarzane w odpowiedzi na ssanie piersi przez niemowlę

### **Cenna wskazówka**

Wszyscy różnią się od siebie!

Piersi i brodawki mają różne kształty i rozmiary. Jest to normalne.

Proszę pytać o wskazówki dotyczące karmienia piersią



### **Wcześniaki i chore niemowlęta**

- Mleko matki jest szczególnie ważne dla dzieci przebywających na Oddziale Neonatologii. Zmniejsza ryzyko poważnych chorób oraz infekcji. Jest to szczególna ochrona, którą tylko Ty możesz zapewnić.
- Zachęcamy Cię do ręcznego odciągania pokarmu tak szybko, jak to możliwe zaraz po porodzie



## Czy wiesz, że ...

**Możesz zacząć odciągać mleko (siarę) od 37 tygodnia ciąży**

### Cenna wskazówka



Przed odciąganiem pokarmu warto stymulować wypływ mleka poprzez delikatne masowanie piersi i rolowanie brodawek między palcem a kciukiem

### Dlaczego warto stosować ręczne odciąganie pokarmu w ciąży?

Przechowywana siara może być przydatna w pierwszych dniach, gdy dziecko uczy się jeść z piersią. Siara pomaga ustabilizować poziom glukozy we krwi dziecka i jest bogata w przeciwciała.

Ćwiczenie ręcznego odciągania pokarmu może pomóc w budowaniu pewności siebie i umiejętności karmienia dziecka.

### Jak ręcznie odciągnąć pokarm

- Ujmij pierś i umieść kciuk oraz palec w odległości około 2-3 cm od brodawki
- Używając kciuka i reszty palców ułożonych w kształt litery C, delikatnie, ale z naciskiem, ściskaj i rozluźniaj pierś rytmicznie - nie powinno sprawiać to bólu
- Jeśli po upływie kilku minut siara się nie pojawi, spróbuj przesunąć palce w kierunku brodawki lub nieco dalej - znajdź najlepszą dla siebie odległość
- Uważaj, aby nie „przesuwać” palcy, ponieważ może to zatrzymać przepływ mleka.
- Kiedy mleko przestanie lecieć, przesunij palce dookoła, aby odciągnąć pokarm z innej części piersi, a następnie uciśnij ją i ponownie rozluźnij
- Gdy mleko przestanie lecieć, należy przejść do drugiej piersi i powtórzyć tę czynność

*Jeśli nie zauważysz siary, nie martw się, to częste zjawisko. Poproś położną, aby sprawdziła Twoją technikę ręcznego odciągania pokarmu*

*Pamiętaj o umyciu rąk przed ręcznym odciąganiem pokarmu*





## Czy wiesz, że ...

Ręczne odciąganie pokarmu po 37 tygodniu ciąży może być również przydatne w przypadku wywoływania porodu

### Jak pobierać siarę?

- Użyj strzykawek do zbioru siary
- Pobieraj siarę 2-3 razy w odstępach 24-godzinnych
- Pomiedzy kolejnym zbiorem przechowuj strzykawkę z siarą w lodówce
- Na koniec każdego dnia oznacz strzykawkę swoim imieniem i nazwiskiem oraz datą pobrania, a następnie przechowuj strzykawkę w zamrażarce
- Każdego dnia użyj nowej strzykawki

### Strzykawka do zbioru siary



W jaki sposób transportować siarę?



### Cenna wskazówka

Przynies zamrożoną siarę do szpitala w chłodnej torbie z lodem. Natychmiast poinformuj o tym personel, aby zapobiec jej rozmrożeniu, zanim będzie potrzebna!

### Stymulacja porodu

Jeśli poród jest wywoływany, położna może zasugerować ręczne odciąganie pokarmu i stymulację brodawek w celu uwolnienia hormonów wspomagających poród.

### Co zrobić, jeśli pojawią się skurcze?

Pod koniec ciąży możesz zacząć odczuwać, jak Twój brzuch twardnieje, a następnie rozluźnia się - to skurcze macicy. Nazywane są one skurczami Braxtona-Hicksa i są całkowicie normalne. Mogą one również występować podczas odciągania pokarmu i zazwyczaj ustają po zakończeniu jego zakończeniu.

Jeśli skurcze będą się utrzymywać i stają się bolesne, postępuj zgodnie z radami udzielonymi przez położną, jeśli podejrzewasz, że rozpoczyna się poród.





## Czy wiesz, że ...

Istnieje wiele źródeł wsparcia dotyczących karmienia dziecka

- Położne i pielęgniarki środowiskowe
- Grupy karmienia piersią
- Krajowa infolinia ds. karmienia piersią
- Specjalistyczny Zespół Położnych ds. Karmienia Niemowląt



Broszura „Off to the best start” zawiera wiele wskazówek oraz praktycznych informacji

<https://www.ulh.nhs.uk/services/maternity-services/postnatal-leaflets/>

Ulotki i informacje na temat lokalnego wsparcia w zakresie karmienia piersią, w tym grup, można znaleźć tutaj. Podczas ciąży zapraszamy Cię do wzięcia udziału w grupach.



Aby uzyskać specjalistyczne wsparcie, poproś położną o skierowanie do Specjalistycznego Zespołu Położnych ds. Karmienia Niemowląt



## Partnerzy i inne osoby udzielające wsparcia



Wsparcie i zrozumienie ze strony bliskich osób są ważne dla matek i dzieci.

Niemowlęta potrzebują dużo przytulania, co pomaga im czuć się bezpiecznie i wspomaga rozwój mózgu.

Partnerzy/osoby zapewniające wsparcie mogą bardzo pomóc, kojąc, uspokajając i bawiąc się z dziećmi między karmieniami.

## Cenna wskazówka

Dzieciom, które mają smoczek, smoczek butelkowy lub osłonkę brodawki sutkowej, czasami trudniej jest przystawić się do piersi mamy. Jeśli chcesz używać smoczka, spróbuj poczekać, aż karmienie piersią ustabilizuje się po około 4-6 tygodniach.