

Dobre rady dla karmiącej mamy

NAWAŁ MLECZNY



To stan fizjologiczny w czasie laktacji, objawiający się gwałtownym wzrostem produkcji mleka w piersiach. Występuje najczęściej w 2-4 dobie po porodzie. Świadczy o prawidłowo przebiegającej laktacji. Piersi stają się powiększone, napięte, cięższe, czasami mocniej ucieplone.

Postępowanie :

1. Karmimy dziecko często, nawet co 1,5-2 godz. także w nocy, by nie dopuścić do przepełnienia piersi.
2. Przystawiamy dziecko w różnych pozycjach (szczególnie polecana jest pozycja spod pachy)
3. Ważna jest aktywność dziecka przy piersi, długość trwania karmienia, proponowanie drugiej piersi.

Jeśli dojdzie do przepełnienia piersi i osłabienia wypływu pokarmu:

1. Przed karmieniem dziecka stosujemy ciepłe okłady przez 5-10 minut (np. prysznic, ciepła poduszka) i odciągamy niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki. Ogrzanie piersi powoduje rozszerzenie przewodów mlecznych i ułatwia wypływ pokarmu.
2. Po nakarmieniu dziecka lub odciągnięciu pokarmu, jeśli piersi są jeszcze twarde można zastosować zimne okłady na piersi przez około 20 minut np. schłodzone kompresy żelowe, pieluszka zmoczona w zimnej wodzie, kostki lodu).
3. Jeśli piersi wypełniają się boleśnie między karmieniami, odciągamy niewielką ilość mleka (np. 5-10 ml) do momentu odczucia ulgi – nigdy do pustych piersi !
4. Pomaga również picie 1-2 filiżanek dziennie naparu z szaławii – w zależności od stopnia przepełnienia piersi.
5. Między karmieniami zalecany jest odpoczynek.
6. Jeśli objawy nasilają się, trzeba koniecznie upewnić się, czy sposób karmienia jest prawidłowy. Postępowanie niezgodne z zasadami prowadzi do obrzęku, a nawet zastoju.

Nie ograniczamy płynów – pijemy tyle, ile potrzebuje organizm.

W przypadku problemów należy skontaktować się z położną lub doradcą laktacyjnym.

Nie ugniatamy piersi. Dozwolone jest ich delikatne głaskanie w kierunku brodawki.

ZASADY PRZECHOWYWANIA ODCIĄGNIĘTEGO MLEKA

| Przechowywanie pokarmu (najbezpieczniej) | Temperatura pokojowa | Lodówka | Zamrażalnik wewnątrz lodówki | Zamrażarka |
|--|----------------------|---------|------------------------------|------------|
| Dzieci donoszone | 15-25°C Max 6-8h | 96h | 2 tyg. | 3-6 m-cy |
| Dzieci urodzone przedwcześnie lub chore | 15-25°C Do 1 h | 48h | 1 tydz. | 3-6 m-cy |

Uwagi dodatkowe:

- Mleka kobiecego nie należy gotować przed podaniem dziecku (traci właściwości odżywcze i aktywność biologiczną, czyli nie należy niszczyć znajdujących się w nim przeciwciał, które chronią przed alergiami i chorobami)
- Rozmrażać w kąpeli wodnej, podgrzać do temperatury około 37°C, nie podgrzewać w kuchenke mikrofalowej (następuje zmiana struktury białek)
- Po rozmrożeniu, przechowywać w temperaturze pokojowej 25-37°C dla dzieci donoszonych do 4 godzin, a dla urodzonych przedwcześnie zużyć jak najszybciej. Można przechowywać 24h w lodówce.

Nie należy zamrażać powtórnie. Pokarm niewykorzystany w podanym czasie należy wylać.

Nie powinno się mieszać pokarmu rozmrożonego ze świeżym.

Opracowała: St. położna Wioletta Pieńkowska Certyfikowany Doradca Laktacyjny CDL Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Duboisa 68

Bibliografia:

1. *Karmienie piersią w teorii i praktyce, pod red. Magdaleny Nehring- Gugulskiej, Wyd. 1, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2012.*
2. *Załącznik do Standardu Wczesnej Stymulacji Laktacji, oprac. M. Wilińska, Stand Med. 2014.*