



INFORMACJA DLA PACJENTKI

KARMIENIE PIERSIĄ - WSKAZÓWKI

Prawidłowe ssanie piersi

Naturalny rytm ssania piersi przez dziecko to rytmicznie powtarzające się czynności: **ssanie, odpoczynek, ssanie, odpoczynek,itd.**

Noworodek prawidłowo przystawiony do piersi wykonuje 4-5-6 lub więcej ruchów ssących, chwilę odpoczywa, znowu 4-5-6 ruchów ssących, odpoczynek ...itd.

W trakcie karmienia ssanie i odpoczywanie powinno być równomierne.

Oznacza to, że noworodek po kilku ruchach ssących musi chwilę odpocząć, następnie samodzielnie podejmuje kolejne ssanie, ponownie odpoczywa, ssie itd.

Jeśli dziecko zaczyna przysypiać przy piersi i wydłuża sobie czas odpoczynku, mama mobilizuje je do ssania – głaszcząc palcem po policzku, pod bródką, za uchem.

Jeżeli jest brak efektu i dziecko nadal wykonuje tylko 1-2 ruchy ssące i długo odpoczywa należy:

- przerwać odpowiednio karmienie - wkładając mały palec w kącik ust dziecka,
- zaproponować kolejną pierś.

Czas trwania karmienia

- Każda para: mama i dziecko - jest inna.
- Optymalny, dobry czas karmienia z jednej piersi to 15 - 20 minut, ale może trwać nawet 30 minut, jeśli dziecko spędza ten czas aktywnie.
- Zawsze, w czasie każdego karmienia matka powinna zaproponować drugą pierś, a dziecko zadecyduje czy z niej skorzysta, czy nie.
- Kolejne karmienie należy rozpocząć od piersi, której dziecko nie ssało lub od tej, którą ssało krócej.
- W okresie nawału pokarmowego dziecko skraca czas ssania piersi i może on trwać tylko 10-15 minut. Często dziecko nie korzysta z propozycji mamy- karmienia z drugiej piersi, ale matka powinna zawsze zaproponować.

Po zakończonym karmieniu matka powinna przytulić dziecko do siebie tak aby jego tułów był w pionie (głowa na górze, nogi w dole) na czas ok. 5-10 min. w celu usunięcia (odbicia) połkniętego powietrza.

Na koniec odkładamy dziecko do łóżeczka na jego prawy lub lewy bok.