



INFORMACJA DLA PACJENTKI

TYPOWE TRUDNOŚCI W PIERWSZYM TYGODNIU KARMIENIA PIERSIĄ

1. Bolesne lub/i poranione brodawki
2. Brodawki płaskie, wklęsłe
3. Nawał pokarmowy

Bolesne lub/i poranione brodawki

Jeśli ból brodawek występuje w pierwszych dniach po porodzie powody są najczęściej dwa:

1. Tzw. bolesność fizjologiczna - brodawka i otoczka „przyzwyczajają się” do ssania. Poza tym zmiany hormonalne zachodzące u kobiety po porodzie powodują większą wrażliwość brodawek, która minie po kilku dniach
2. Nieprawidłowe przystawianie dziecka do piersi- gdy dziecko zbyt płytko chwytą brodawkę.

Karmienie to umiejętność, której każda matka dopiero się uczy, potrzeba czasu żeby ją dobrze opanowała.

Postępowanie:

- Matka myje ręce przed każdym ich kontaktem z piersiami,
- Sprawdza i poprawia sposób przystawiania dziecka do piersi, jeśli sobie sama nie radzi prosi o pomoc położną,
- Bierze dziecko do karmienia zanim będzie bardzo głodne, a więc jak widzi wczesne oznaki głodu u niego (np. dziecko otwiera buzię, wkłada palce i rączki do buzi, szuka...),
- Czeka, aż dziecko szeroko otworzy buzię i zdecydowanym ruchem „nakłada” je na pierś,
- Sprawdza czy dziecko chwyciło brodawkę z dużą częścią otoczki. Bolesne są pierwsze zassania dziecka - jeśli dziecko dobrze i głęboko chwyciło otoczkę ból po chwili mija,
- Prawidłowo kończy lub przerywa karmienie (wkładając mały palec w kącik ust dziecka i po palcu wysuwa brodawkę),
- Po karmieniu **smaruje brodawki własnym pokarmem**,
- Następnie smaruje brodawki maścią do pielęgnacji brodawek,
- **Często wietrzy brodawki** pomiędzy karmieniami (patrz- pielęgnacja brodawek).

W przypadku bolesnych brodawek najważniejsze jest opanowanie (nauczenie się) dobrej techniki karmienia. **Dobra technika karmienia to: wygodna pozycja matki i dziecka oraz prawidłowy sposób przystawiania do piersi.**

Innym powodem bolesności brodawek sutkowych po porodzie są ich uszkodzenia. Do uszkodzeń dochodzi najczęściej w sytuacji:

- **najczęściej** nieprawidłowej techniki karmienia,
- zaburzeń mechanizmu ssania piersi poprzez m.in. stosowanie smoczków,
- nieprawidłowości w budowie jamy ustnej dziecka np. krótkie wędzidełko podjęzykowe, cofnięta żuchwa, nadmiernie wysklepione podniebienie i inne.



Brodawki płaskie lub/i wklęsłe

Brodawki mogą mieć różne kształty i wielkość: krótkie, płaskie, wklęsłe. Taki kształt mogą mieć obie brodawki lub tylko jedna z nich. Kształt brodawki nie decyduje o powodzeniu w karmieniu, bo dziecko chwytą i ssie otoczkę, a nie brodawkę.

Postępowanie:

- Wskazane jest stosowanie różnych pozycji do karmienia. Najbardziej polecana to pozycja „spod pachy”.
- Jeśli matka nie radzi sobie w samodzielnym przystawianiu noworodka do piersi, prosi o pomoc położną.
- Jeśli pomimo zastosowania różnych pozycji do karmienia, nie udaje się prawidłowo przystawić noworodka do piersi, można zastosować tzw. kapturki czyli silikonowe nakładki na piersi dostępne w trzech rozmiarach **S, M, L**.

Rozmiar S kapturka odpowiada 16 mm średnicy brodawki, M - 20 mm brodawki, L- 24 mm brodawki.

- Jeśli stosuje się kapturki do karmienia, warto odciągać pokarm bezpośrednio po karmieniu w celu stymulacji laktacji.
- W oddziale położniczo-noworodkowym można bezpłatnie wypożyczyć laktator elektryczny.
- W okresie nawału pokarmowego dodatkowe odciąganie pokarmu, mimo stosowania kapturków okazuje się zbędne, ale powinna to ocenić położna.
- Po kilku dniach stosowania kapturków warto podejmować próby rezygnowania z nich i przystawiać dziecko bezpośrednio do piersi, lub rozpoczynać karmienie z kapturkiem, ale w czasie jego trwania spróbować kapturki ściągać i kontynuować karmienie. W ten sposób matka całkowicie z nich zrezygnuje, gdy przyjdzie na to odpowiedni moment.
- Matka stosując kapturki do karmienia po wypisie ze szpitala powinna kontrolować przyrosty wagi dziecka przynajmniej 1x w tygodniu (wcześniej zgłaszając dziecko do przychodni).

Pielęgnacja brodawek sutkowych

- Po każdym karmieniu matka smaruje brodawki własnym pokarmem, czeka do wyschnięcia pokarmu.
- Następnie nakłada cienką warstwę maści, która zawiera lanolinę np. Purelan, Maltan lub inne preparaty przeznaczone do pielęgnacji brodawek.
- Często wietrzy brodawki pomiędzy karmieniami.



Nawał pokarmowy

Nawał pokarmowy to stan fizjologiczny występujący najczęściej w 2-6 dobie po porodzie. Matka czuje, że piersi robią się cięższe, obrzmiałe i napięte. Jest zaskoczona, bo pojawiło się to nagle, niekiedy czuje niepewność i lęk. Stan taki dotyczy obu piersi jednocześnie. Stan ogólny i samopoczucie matki jest dobre. Czasami matka odczuwa ocieplenie (gorąco) w piersiach, ale piersi **nie są bolesne**.

Postępowanie:

- Matka jak najczęściej przystawia dziecko do piersi, bo ono najlepiej opróżnia pierś,
- Matka może wybudzać dziecko na karmienia wcześniej mimo ,iż ono nie jest głodne, ale ona czuje taką potrzebę,
- Matka powinna karmić w różnych pozycjach,
- Jeśli na początku karmienia pojawią się trudności z prawidłowym chwytem otoczki przez dziecko należy odciągnąć trochę pokarmu w celu zmiękczenia brodawki (można odciągać pokarm ręcznie lub używając laktatora),
- Można przed karmieniem zastosować ciepły okład na pierś, który ułatwia wypływ pokarmu.
- Po karmieniu ulgę przynoszą zimne okłady,
- Matka nie ogranicza picia płynów (pije wedle pragnienia) , bo nie ma to wpływu na ilość wytwarzanego pokarmu,
- 2 x dziennie można pić napar z mięty, która zmniejsza laktację (przez okres maksymalnie 1-2 dni).

Po karmieniu matki często czują, że pierś z której dziecko było karmione, nie do końca została opróżniona. Jeśli poczuły małą ulgę w piersi i pierś po karmieniu jest bardziej miękka, rozluźniona to wszystko jest w porządku. Nie ma potrzeby dodatkowego odciągania pokarmu po karmieniu.

Przy prawidłowym postępowaniu nawał pokarmowy trwa 1-2 dni i mija.