



INFORMACJA DLA PACJENTKI

## PRAWIDŁOWE PRZYSTAWIANIE I POZYCJE PODCZAS KARMIENIA

### **Prawidłowe przystawianie dziecka do piersi**

Przed przystawieniem dziecka do piersi należy:

- dokładnie umyć ręce
- sprawdzić pampersa, jeśli brudny zmienić
- zwrócić uwagę na pepek
- ponownie umyć ręce
- zapewnić sobie coś do picia (mała praktyczna butelka z ustnikiem w zasięgu ręki)
- wziąć dziecko, usiąść lub położyć się wygodnie

**Wygodna pozycja dla mamy:** (najlepsza siedząca- krzyżowa, spod pachy, lub klasyczna)

- matka przyjmuje wygodną pozycję
- plecy wyprostowane,
- nogi na podłodze lub na podnóżku
- można zastosować poduszkę lub fasonkę na kolanach, aby nie odczuwać ciężaru trzymania dziecka, (ale nie jest to konieczne).

W pierwszych godzinach po porodzie ze względu na mamę wskazana pozycja leżąca, lub półleżąca.

**Wygodna, dobra pozycja dla dziecka:**

- dziecko jest wygodnie i lekko ubrane, nie zawinięte w becik
- dziecko układamy na boku
- brzusek dziecka skierowany do brzucha mamy
- w pozycji spod pachy brzusek skierowany do boku mamy
- ucho, ramię, biodro dziecka znajdują się w jednej linii
- głowa dziecka nie zgięta do przodu, ani do tyłu, ani na boki (utrudnia to połykanie pokarmu)
- twarz dziecka zwrócona do piersi
- usta dziecka naprzeciw brodawki sutkowej

**Przystawianie dziecka do piersi (a nie piersi do dziecka)**

Matka ujmuje pierś dłonią ułożoną w kształcie litery C - kciuk znajduje się naprzeciwko nosa dziecka, na granicy otoczki, pozostałe palce (wskazujący i środkowy) od dołu, za otoczką w jednej linii z brodawką i kciukiem. Palce matki nie nachodzą na ciemną skórę otoczki.

**Krok 1** – drażnienie ust dziecka brodawką

**Krok 2**- dziecko szeroko otwiera buzię

**Krok 3**- matka „nakłada” otwartą buzię dziecka na pierś

**Krok 4**- ruchy ssące dziecka powodują odruch wypływu pokarmu

**Krok 5**- matka sprawdza czy dziecko prawidłowo chwyciło pierś, a więc brodawkę sutkową wraz z jak największą częścią otoczki, tzn.:

- czubek nosa i broda dotykają piersi,
- wargi ust dziecka wywinięte na otoczce (tworzą kąt rozwarty),
- duża część otoczki jest w buzi dziecka, otoczka nie marszczy się, policzki dziecka nie zapadają się w czasie ssania,
- nie ma odgłosu cmokania, ssanie piersi nie jest bolesne.

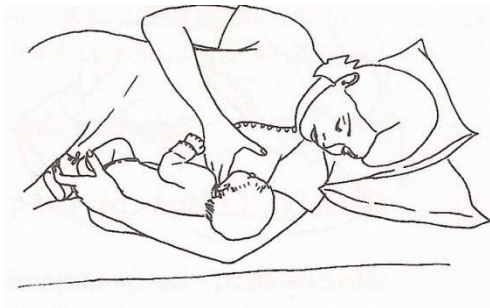


Po kilku szybkich i płytkich ruchach ssących rozpoczynają się ruchy miarowe, wolniejsze i głębsze, przy których słychać połykanie, postękiwanie (5-10 minut minimum). Jeżeli dziecko uchwyciło piersz nieprawidłowo odpowiednio przerwać karmienie. W tym celu matka wkłada mały palec w kącik ust dziecka. Palec zostaje w buzi dziecka, a z piersią wycofujemy się i zaczynamy od kroku 1.

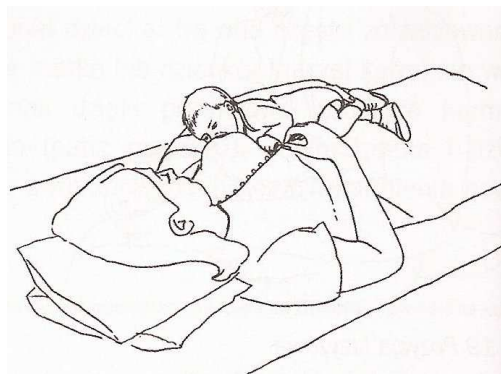
Dobrze przystawione dziecko do piersi jest zrelaksowane. Dłonie ma otwarte, a nie zaciśnięte w pięstki, wykonuje głębokie i długie ruchy ssące, a matka nie czuje bólu.

## Prawidłowe pozycje do karmienia piersią

Istnieje wiele pozycji do karmienia piersią. Są one zróżnicowane ze względu na sytuację, w jakiej znajduje się matka i jej dziecko. Warto zaproponować, przedstawić matce każdą z nich aby sama mogła dokonać wyboru pozycji, która będzie dla niej najbardziej komfortowa.



**Leżąca** - umożliwia odpoczynek w czasie karmienia, zalecana szczególnie dla kobiet bezpośrednio po porodzie. Mama układa się na boku, ramię jest oparte na podłożu tylko głowa nieco wyżej na poduszce. Dziecko leży przy niej zwrócone brzuszkiem do jej brzucha, oparte na jej ramieniu lub bezpośrednio na podłożu. Usta dziecka naprzeciwko brodawki sutkowej. Warto w tej pozycji podeprzeć plecy dziecka poduszką, aby w czasie ssania było blisko przytulone do matki i nie odsuwało się podczas karmienia.



**Leżąca „na wznak”** (tzw. australijska)- zalecana do karmienia w pierwszych godzinach po porodzie fizjologicznym, ale również po cięciu cesarskim, które odbyło się w znieczuleniu przewodowym. Mama leży na plecach, głowa podparta dość wysoko, dziecko jest ułożone na mamie, z boku podtrzymywane jest ramieniem i poduszkami tak, by jego głowa znajdowała się na wysokości piersi. Usta naprzeciwko brodawki sutkowej.



**Spod pachy** (tzw. futbolowa)- umożliwia ochronę rany pooperacyjnej po cięciu cesarskim. Pozycja bardzo wygodna i skuteczna w prawidłowym, samodzielnym przystawianiu noworodka do piersi dla mam, które urodziły naturalnie lub poprzez cięcie cesarskie. Mama siedzi wygodnie na brzegu łóżka, wyprostowana, nogi podparte na podłodze lub podnóżku. Po stronie piersi, do której będzie przystawiany noworodek złożona duża poduszka lub fasolka do karmienia. Dziecko brzuszkiem jest zwrócone do boku mamy, jego nóżki ułożone na poduszce za plecami mamy. Usta naprzeciwko brodawki sutkowej. Dłoń mamy podtrzymuje okolice karku dziecka, a przedramię jego plecy.



**Krzyżowa**- pozycja bardzo wygodna i skuteczna w prawidłowym, samodzielnym przystawianiu noworodka do piersi. Mama ma podparte, wyprostowane plecy, stopy na podłodze lub podnóżku, dziecko przytulone brzuszkiem do brzucha mamy. Głowa dziecka (okolice karku) podtrzymywana dłonią ręki przeciwnej do piersi, z której będzie karmione. Usta dziecka naprzeciwko brodawki sutkowej. Na nogach matki może być złożona duża poduszka lub fasolka do karmienia (ogranicza dźwiganie dziecka przedramieniem),

**Klasyczna** Mama ma wyprostowane, podparte plecy, stopy na podnóżku. Dziecko brzuszkiem zwrócone do brzucha mamy. Główka opiera się na zgięciu łokciowym, przedramię matki podtrzymuje plecy dziecka, a dłoń pośladki. Usta dziecka naprzeciwko brodawki sutkowej.

