

Mini Poradnik

*Według mam i specjalistów
najlepsze wsparcie
karmienia piersią*

Przydatne wskazówki dotyczące karmienia piersią i laktacji



ZŁOTY STANDARD

Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka i utrzymanie karmienia naturalnego co najmniej do roku, to jedyny model żywienia i opieki, zapewniający dziecku optymalny rozwój.

Spis treści

	Fenomen mleka mamy	3
	Najczęściej występujące problemy z karmieniem piersią i laktacja	8
	Odciąganie pokarmu	14
	Kolekcjonowanie pokarmu	23
	Transport i dezynfekcja	26
	Podawanie pokarmu	27
	Ochrona piersi	30
	Ziółka	33
	Bielizna firmy Medela	34
	Polecana literatura	36

Wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka i utrzymanie karmienia naturalnego, co najmniej do roku, to wyraz najgłębszej matczynej miłości i ojcowskiego rozsądku. Mini Poradnik przeznaczony jest dla rodziców, którzy rozumieją, że nic nie jest w stanie zastąpić dziecku karmienia piersią, realizowanego zgodnie z powyższym zaleceniem. Propagujemy karmienie naturalne, bo nadrzędnym celem naszego działania jest dobro dzieci.

Fenomen mleka mamy

Wszystkie liczące się w świecie organizacje zajmujące się tematyką zdrowia, profilaktyką zdrowotną oraz zdrowym stylem życia zdecydowanie propagują karmienie piersią. Większość jest zgodna co do tego ile powinno trwać wyłączne karmienie piersią – 6 miesięcy. Pewne rozbieżności występują jedynie w zaleceniach dotyczących najlepszego momentu na zakończenie karmienia piersią. Naszym zdaniem zakończenie to powinno nastąpić nie wcześniej, niż po ukończeniu przez dziecko 1 roku życia. Stanowisko takie oparte jest na dziesiątkach badań naukowych potwierdzających geniusz natury. Zarówno skład kobiecego pokarmu jak i sposób jego podawania jest dla optymalnego rozwoju dziecka niezwykle istotny. Ten sposób opieki nad nowonarodzonym dzieckiem zapewnia mu łagodne przystosowanie się do samodzielnego funkcjonowania w poczuciu bliskości, akceptacji i miłości. **Z całą stanowczością stoimy na stanowisku, że nie istnieje ani taki pokarm sztuczny, ani taka metoda jego podania, która bez uszczerbku dla zdrowia i rozwoju dziecka mogłaby zastąpić w pełni karmienie piersią.**

By rozwiązać wątpliwości, dowiedzieć się więcej i zaplanować dobre dla karmienia piersią praktyki, warto już w okresie ciąży umówić się na spotkanie z konsultantką laktacyjną. Pomimo tego, że stosowne ministerstwa uporczywie odmawiają rejestracji ich zawodu, osoby te są często niezastąpione w trakcie rozwiązywania problemów z karmieniem naturalnym i laktacją. Zainteresowanych tą tematyką oraz poszukujących kontaktu do konsultantek laktacyjnych, odsyłamy na strony Fundacji Mleko Mamy www.mlekomamy.pl



➤ POSTĘPOWANIE WAŻNE DLA BEZPROBLEMOWEGO KARMIENIA PIERSIĄ

- W okresie ciąży uśmiechaj się, zachowuj spokój i wiarę w to, że wszystko będzie w najlepszym porządku. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, dotyczące Twoich piersi skonsultuj się z poradnią laktacyjną.
- Zadbaj, aby Twoje maleństwo było prawidłowo powitane na świecie (najlepiej gdyby szpital spełniał standardy „szpitala przyjaznego dziecku”). Upewnij się czy szpital, który wybrałaś może Ci w tym pomóc, czy zatrudnia doradców laktacyjnych, neurologopedę? Czy umożliwi pobyt osoby Tobie bliskiej w trakcie porodu? Czy propaguje karmienie naturalne?
- Tuż po urodzeniu dziecko powinno być położone na Twoim brzuchu bądź w ramionach, gdzie spędzi pierwsze dwie godziny swojego życia „na zewnątrz”. W tym czasie pojawi się u niego odruch szukania piersi. Gdy to zauważysz delikatnie pomóż mu odnaleźć właściwą drogę. Rozpoczęcie ssania w trakcie pierwszych dwóch godzin życia ma niebagatelne znaczenie dla dalszego, bezproblemowego karmienia piersią.

SIARA – żółtawa wydzielina pojawiająca się pod koniec ciąży i utrzymująca do 4–5 dni po porodzie. Zawiera więcej białka, mniej tłuszczu i cukru (laktozy). Zawiera bardzo ważne przeciwciała, których organizm dziecka jeszcze nie produkuje oraz globulki tłuszczowe, ułatwiające dziecku trawienie i stanowiące naturalną ochronę układu pokarmowego. Siarę traktuje się przede wszystkim jako czynnik budujący odporność dziecka.

- Położne opiekujące się Tobą i dzieckiem powinny pokazać Ci, jak w prawidłowy sposób należy przystawić dziecko do piersi. **Poproś też, by sprawdzono czy Twoje dziecko nie ma problemów ze ssaniem. Jest to niezwykle ważne. Jeśli nikt z personelu szpitala nie będzie w stanie poprawnie ocenić odruchów dziecka zorganizuj sobie prywatną wizytę konsultantki laktacyjnej lub logopedy zaraz po wyjściu ze szpitala.**
- Zdrowe dziecko nie powinno być niczym dokarmiane ani dopajane na terenie szpitala. Przez dokarmianie zwykłą butelką ze smoczkami można zaburzyć odruch ssania, a poprzez fakt nasycenia, dziecko straci chęci do efektywnego ssania Twojej piersi. Jeżeli widzisz, że dziecko ma potrzebę ssania przystawiaj je do piersi tak często jak tego potrzebuje, jednak nie rzadziej, niż co 2,5–3 godziny.

Pamiętaj!

Większość porodów to porody fizjologiczne, przy których nie występuje zagrożenie dla dziecka, ani dla Ciebie. Zdarzają się jednak przypadki, kiedy ze względów medycznych od powyższych zasad należy odstąpić. Zaufaj lekarzowi i nie przeszkadzaj mu w pracy. Jeżeli on postanowi zrezygnować z którejś z powyższych zasad, ma ku temu z pewnością ważny powód, a jego głównym celem jest bezpieczeństwo Twoje i Twojego dziecka.

- Jeżeli zdarzy się, że nie będziesz mogła być ze swoim dzieckiem w pierwszych dniach jego życia, rozpocznij (w przeciągu dwóch godzin po porodzie) regularne (co 2,5–3 godziny) odciąganie pokarmu. Najlepiej używaj do tego profesjonalnego laktatora elektrycznego. Dzięki temu utrzymasz laktację do momentu, kiedy bez przeszkód będziesz mogła karmić bezpośrednio piersią.
- **Pierwszym zewnętrznym pokarmem jaki otrzyma Twoje dziecko powinna być Twoja pierwsza siara.**
- Jeżeli zdarzy się, że zalecone zostanie dokarmienie mlekem, zadбай o dwie rzeczy: po pierwsze poproś, aby dziecko nie zostało dokarmione przez zwykły smoczek (najlepiej metodę dokarmiania skonsultować z doradcą laktacyjnym jeśli taki pracuje w szpitalu), po drugie sama w tym czasie przeprowadź pełną sesję odciągania pokarmu.



Karmienie piersią jest niepowtarzalnym sposobem komunikacji pomiędzy Tobą, a Twoim maleństwem. Procesem przepelnionym ciepłem i miłością, ale z drugiej strony wymagającym uwagi i zaangażowania szczególnie na początku tej drogi. Czy wiesz, że wśród karmiących piersią rok i dłużej przeważa wyraźnie grupa mam, rodzących w szpitalach z tytułem Szpital Przyjazny Dziecku, matek, które uczęszczały do szkoły rodzenia, bądź wyniosły z domu rodzinnego tradycję karmienia naturalnego? Niektórzy mówią, że karmienie piersią trzeba mieć w genach i jest w tym dużo prawdy. Ale jak usłyszeć swoje geny w świecie przepelnionym szumem innych informacji? Jeśli wydaje Ci się, że w Twoim przypadku geny mówią zbyt cicho zaufaj poniżej przedstawionym zasadom.

☞ ZASADY UTRZYMANIA POKARMU

Podstawowa zasada to: odpowiednio częste (8–10 razy na dobę), efektywne opróżnianie piersi. Jeżeli po stronie dziecka nie ma problemów ze ssaniem stosowanie się do poniższych zaleceń powinno Ci pomóc.

☞ Staraj się prawidłowo przystawiać dziecko do piersi. Kontroluj czy maleństwo ssa efektywnie i odpowiednio długo.

☞ Pamiętaj, że w trakcie jednego karmienia, co najmniej jedna pierś powinna być dobrze opróżniona. Zanim przystawisz dziecko do drugiej piersi (w trakcie jednego karmienia) zmień pozycję np. z „krzyżowej” na „spod pachy” lub odwrotnie. Przyjmuje się, że niemowlę powinno ssać efektywnie jedną pierś (słyszysz proces połykania) nie krócej niż 5–7 minut.

☞ Do momentu, kiedy maleństwo nie ukończy 6 tygodnia każda jego prośba wyrażana płaczem lub grymaszeniem powinna się kończyć podaniem piersi. Nie zapominaj jednak o sobie. Jeśli Twoje maleństwo jest śpioszkiem, obudź je do karmienia. Utrzymuj karmienia nocne tak, by najdłuższa przerwa nie przekraczała 4–5 godzin. Zbyt długie przerwy w karmieniu mogłyby spowodować, że Twoje piersi staną się twarde i obolałe. Skutkiem nieefektywnego opróżniania piersi jest zawsze obniżanie się ilości wytwarzanego pokarmu.



☞ Jeśli przyrosty masy ciała Twojego dziecka są odpowiednie, przez pierwszych 6 miesięcy nie podawaj mu nic innego poza Twoim pokarmem.

☞ Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz karmić swojego maleństwa piersią powinnaś regularnie odciążać pokarm za pomocą profesjonalnego laktatora.

☞ Sprawy trudne, problemy zawsze omawiaj z osobami, które o karmieniu piersią wiedzą dużo i na co dzień zajmują się tą problematyką. Niestety nie zawsze jest to położna czy lekarz pediatra. Jak już pisaliśmy wcześniej, najbezpieczniej jest już w okresie ciąży znaleźć konsultantkę laktacyjną najbliżej swojego miejsca zamieszkania i z jej pomocy korzystać.

☞ CZEGO NIE POWINNAŚ ROBIĆ

- ☞ Postaraj się w miarę możliwości unikać stresu (silny stres może zablokować wypływ pokarmu) i skrajnego zmęczenia.
- ☞ Unikaj bezwzględnie korzystania ze zwykłych butelek ze smoczkami. Nawet kilkukrotne użycie takiego produktu może w sposób nieodwracalny zmienić mechanizm ssania dziecka i zakończyć karmienie piersią.
- ☞ Jeśli możesz to zrezygnuj również ze smoczka „uspokajacza”, a co najmniej omów jego stosowanie z konsultantką laktacyjną.
- ☞ Nie musisz myć piersi przed każdym karmieniem (zawsze myj za to ręce).
- ☞ Staraj się nie przyciskać i nie ugniatać piersi w czasie karmienia. Palce dłoni podtrzymującej powinny być ułożone w „literę C”.
- ☞ Nie ubieraj dziecka zbyt grubo do karmienia. Dziecku przytulonemu do mamy jest bardzo ciepło.
- ☞ Nie przepajaj dziecka, nie podawaj mu nic innego poza piersią bez wcześniejszego uzgodnienia z konsultantką laktacyjną.



W chwilach trudnych pamiętaj: miliony matek przed Tobą karmiły swoje dzieci piersią do momentu, kiedy te osiągnęły dojrzałość do przyjmowania innych zewnętrznych pokarmów. Działo się tak często w świecie, który nie znał nawet słowa medycyna. Zaufaj genom, ale jednocześnie nie zaniedbuj możliwości uczenia się od tych, którzy wiedzą jak to robić.

Najczęściej występujące problemy z karmieniem piersią i laktacją

PROBLEMY PO STRONIE DZIECKA

Urodziło się dziecko chore lub wcześniak z niską masą urodzeniową

W takim wypadku maleństwo powinno znaleźć się pod opieką zespołu, w skład którego wchodzi: neonatolog, neurologopeda, rehabilitant, psycholog, konsultant laktacyjny (niestety nie jest to standard opieki realizowany w naszym kraju, ale są już ośrodki, w których takie zespoły funkcjonują).

Cały schemat żywienia powinien opierać się na pokarmie biologicznej matki, a proces leczenia powinien być połączony z procesem stymulacji, umożliwiającej w przyszłości bezpośrednie karmienie piersią. Należy pamiętać, że mleko matki, która przedwcześnie urodziła, jest szczególnie ważne dla jej dziecka. Ten pokarm jest doskonale przystosowany do jego potrzeb. Zawiera więcej białka, tłuszczu, sodu, chromu i witamin. Ma większe stężenie przeciwciał i komórek odpornościowych tak ważnych dla niedojrzałego organizmu. Jednak ze względu na często występującą w takich wypadkach separację matki od dziecka, istnieje potrzeba intensywnego odciągania pokarmu (nawet z obu piersi jednocześnie, co jest najefektywniejszym pobudzaniem laktacji) laktatorem bateryjno-sięciowym lub elektrycznym. Pokarm należy odciągać regularnie (8–10 razy na dobę) do momentu, gdy dziecko osiągnie dojrzałość, umożliwiającą mu bezpośrednie pobieranie pokarmu z piersi. Zwrócić należy również uwagę na podwyższone standardy higieny, dotyczące przechowywania odciąganego pokarmu, mycia i dezynfekcji akcesoriów do tego służących.

Kłopoty ze ssaniem

Do tej grupy należą sytuacje kiedy maleństwo ma wygórowany odruch kłusania, wygórowany odruch ssania, zbyt krótkie wędzidełko itp. Niestety w Polsce nie diagnozuje się tych problemów. Bez dobrego rozpoznania i odpowiednio prowadzonej rehabilitacji realizowanie karmienia piersią w tych wypadkach jest często utrudnione lub wręcz niemożliwe. Dlatego pamiętaj, aby poprosić personel o diagnozę potwierdzoną nawet krótkim pisemnym sformułowaniem: „**po stronie dziecka nie ma problemów z bezpośrednim pobieraniem pokarmu z piersi**”. Jeżeli zauważysz, że Twoje dziecko ma trudności z przystawieniem się do piersi, lub jest to dla Ciebie bardzo bolesne i ból trwa w trakcie karmienia, bezwzględnie powinnaś skonsultować to z doradcą laktacyjnym lub neurologopedą.



Dziecko z problemami potrzebuje fachowej pomocy. Jego rehabilitacja nie jest ani bolesna ani bardzo skomplikowana, prowadzona profesjonalnie trwa do kilku dni. Niestety takie maleństwo nie jest w stanie efektywnie opróżnić piersi, dlatego do momentu, gdy prowadząc rehabilitację nie przywróci się dziecku poprawnego odruchu ssania powinnaś stymulować laktację poprzez odciąganie pokarmu. Bardzo istotne jest odpowiednie dobranie metody podawania odciągniętego pokarmu dziecku. Cały proces postępowania najlepiej omówić z doradcą laktacyjnym (niestety w Polsce takie konsultacje nie należą do standardowych usług i trzeba je finansować samemu, ale warto to zrobić – przedwczesne przerwanie karmienia piersią skutkować może wydatkiem kilkunastu tysięcy złotych w pierwszych dwóch latach życia dziecka). Innym cichym symptomem problemów ze ssaniem po stronie dziecka może być jego słabe przybieranie na wadze. W tej sytuacji również stymulujemy laktację i w trybie pilnym konsultujemy się z fachowcami w dziedzinie karmienia piersią. Nie wprowadzaj bez potrzeby pokarmów zwnętrznzych, nie jest to dobre dla Twojego dziecka. Problemy ze ssaniem dziecka należą do grupy problemów niecierpiących zwłoki, nagłych, dlatego dobrze jest jeszcze w czasie ciąży znaleźć miejsce, w którym pracują doradcy laktacyjni lub neurologopedzi (pomocy szukać można na stronie Fundacji Mleko Mamy www.mlekomamy.pl).

Śpioch – leniuszek

Takie maleństwo ma poprawny odruch ssania jednak dość niechętnie i na zbyt krótko go uruchamia. Zasada karmienia na żądanie ustępuje tu zasadzie karmienia ze względu na potrzebę mamy. To mama zauważa, że piersi zaczynają się przepelniać i budzi swoje maleństwo zachęcając je do jedzenia. Szczególnie w pierwszych tygodniach życia dziecka istotne jest by przerwy nocne pomiędzy karmieniami nie były dłuższe niż 4–5 godzin, a w trakcie dnia 2–3 godziny. Również proces karmienia takiego maleństwa wiąże się początkowo z aktywizowaniem dziecka w czasie karmienia. Problem ten zwykle znika po kilku tygodniach, a „Tadki Niejadki” zmieniają się w całkiem niezłe żarłoczki. Dla utrzymania laktacji na odpowiednim poziomie, nieodzowna jest stymulacja (dodatkowe odciąganie z piersi, z której wcześniej ssało dziecko), a następnie odpowiednie, nie zaburzające odruchu ssania podanie dziecku odciągniętego pokarmu. Ten przypadek nie jest tak trudny i nagły jak opisywane powyżej, ale rada doświadczonej konsultantki laktacyjnej może być ogromnym ułatwieniem.



Nieświadome macierzyństwo

Głębokie przekonanie, że jedynym optymalnym i najbardziej naturalnym sposobem opieki nad noworodkiem jest karmienie piersią jest fundamentem świadomego macierzyństwa. Wiedza o wartości pokarmu biologicznej matki dla jej dziecka, oraz o niemożliwej do zastąpienia stymulacji rozwoju jaką małeństwo otrzymuje w trakcie karmienia piersią pozwala lepiej radzić sobie w sytuacjach trudnych. Pozwala młodej matce dokonywać rozsądniejszych wyborów. Gdy wiedzy tej brakuje, mamy do czynienia z nieświadomym macierzyństwem - najczęściej występującym problemem laktacyjnym o bardzo skomplikowanej strukturze. Nieświadome matki padają bardzo często łupem tych, którzy chcą zarabiać pieniądze, nie zwracając zupełnie uwagi na dobro dzieci lub wręcz działając wbrew temu dobru. Niestety nasze państwo nie pomaga kobietom, ani w uświadomieniu ani w realizacji wsparcia. Konstytucja zapewnia kobiecie w ciąży i młodej matce szczególną opiekę, ale w wielu wypadkach na zapisie się wszystko kończy. NFZ teoretycznie finansuje do 28 wizyt położnej POZ w domu matki w okresie ciąży, których głównym celem powinna być edukacja. Jednak zapisy prawne w praktyce nie są realizowane. Wsparcie karmienia piersią możliwe jest najczęściej dzięki zaangażowaniu indywidualnych osób, a nie wynika z określonych zapisów polskiego prawa. Z powyższych powodów bardzo trudno jest rozwiązać problem nieświadomego macierzyństwa. Łamią sobie na tym swój entuzjazm nawet najbardziej doświadczeni doradcy laktacyjni. Ostatecznie w kontakcie z kobietą, która nie chce karmić piersią należy zaakceptować jej decyzję bez wyrażania negatywnej opinii.



Płaskie lub wklęsłe brodawki

Jeśli problem taki zauważysz u siebie, już w okresie ciąży (po 6 miesiącu) możesz używać wkładek formujących. Jeśli po urodzeniu się dziecka brodawka nadal jest trudna do uchwycenia i sprawia dziecku kłopoty możesz skorzystać z odpowiedniego rozmiaru ultracienkich nakładek silikonowych. Najlepiej zacząć je stosować pod okiem konsultantki, która przeszkoli Cię w zakładaniu oraz poinformuje jak starać się przejść do bezpośredniego karmienia piersią. Pamiętaj, że nawet ultra cienkie nakładki powodują utratę bodźca, dlatego stosując je należy wprowadzić dodatkowe odciąganie stymulujące laktację (jedno 10-cio minutowe odciąganie na każdą pierś w ciągu doby).

Nawał pokarmu

Zwykle występuje w 2–7 dobie po porodzie, kiedy gwałtownie zwiększa się ilość produkowanego przez mamę pokarmu. Piersi mogą stać się wtedy obrzmiałe, ciężkie i twarde. W takiej sytuacji powinnaś jak najczęściej przystawiać dziecko do piersi. Jednak jeśli malarstwo jest już najedzone i odmówi współpracy, a Ty czujesz, że piersi są wciąż twarde, należy odciągnąć niewielką ilość pokarmu, aż do uczucia ulgi. Obrzmiałe piersi są również ciężkie do uchwycenia dla dziecka. Po odciągnięciu niewielkiej ilości pokarmu (1–2 minuty odciągania), brodawka stanie się bardziej miękka - „łatwiejsza”. Podczas nawału pamiętaj o tym, że przed karmieniem lub odciąganiem pokarmu robimy ciepły okład na pierś, a po zakończeniu – zimny. Jeżeli dopuścisz do długotrwałego obrzmienia piersi może dojść do zastoju (piersi są nabrzmiałe, a mimo to pokarm nie płynie), a nawet zapalenia piersi (stan zapalny wymaga interwencji medycznej i odpowiedniego leczenia).

Kryzys laktacyjny – niedobór pokarmu

Pojawia się zazwyczaj w kilka dni po porodzie, pomiędzy 3 i 6 tygodniem życia dziecka oraz w 3 i 6 miesiącu. Charakteryzuje się on tym, że piersi są miękkie, pokarm z nich nie wycieka, a dziecko po odstawieniu od piersi wydaje się być nadal głodne i niespokojne. Jest to bardzo często moment, który niestety skłania rodziców do przedwczesnego przerywania karmienia piersią. **Tymczasem wystarczy przez kilka dni częściej przystawiać dziecko do piersi i dodatkowo odciągać pokarm, aby wszystko wróciło do normy.** W takich wypadkach mówimy o odciąganiu pobudzającym, prowadzonym na opróżnionej przez dziecko piersi, które trwa kilka minut bez względu na to czy pokarm leci czy nie. Dla dobrego pobudzenia laktacji wystarczy wprowadzić 4 takie odciągania (około 10-cio minutowe) po dwa na każdą pierś na dobę.

Relaksacja

Proces ten dotyczy przypadków, kiedy laktacja została poważnie zaburzona (np. długotrwałą chorobą matki) lub błędami popełnionymi w pierwszych dobach życia dziecka. Aby ją odbudować, potrzebna jest silna motywacja kobiety oraz wsparcie i pomoc ze strony bliskich. Nie wstydź się prosić o pomoc. W pierwszych dniach czeka Cię intensywne odciąganie co 3 godziny w systemie 7 min. jedna pierś, potem 7 min. druga, potem 5 min. pierwsza i 5 min. druga, a następnie 3 min. pierwsza i 3 min. druga.

Przy relaksacji korzystaj wyłącznie z laktatorów elektrycznych. Po kilku dniach możesz już próbować przystawić dziecko do piersi, karmiąc je jednocześnie zestawem SNS. Korzystając z elektrycznych laktatorów firmy Medela odbudowanie laktacji dla matki stosującej się do zaleceń nie stanowi większego problemu. Trudności mogą wystąpić z karmieniem piersią. Bywa, że dziecko przyzwyczai się już do łatwego pobierania pokarmu z butelki i odmówi pracy przy piersi. Pamiętaj jednak, że wartość Twojego pokarmu dla dziecka jest nieoceniona i nic nie jest w stanie go zastąpić.



Nawet 100–200 ml na dobę to ilość, która może mieć ogromny, pozytywny wpływ na zdrowie maleństwa. Na pytanie kiedy przestać odciągać odpowiadamy: wydaje się być rozsądne, jeśli nastąpi to pomiędzy 9 a 12 miesiącem życia dziecka. Dłuższe odciąganie zalecane jest matkom, których dzieci z przyczyn zdrowotnych potrzebują mleka mamy.

Utrudniony wpływ pokarmu

Sytuacja taka pojawia się, gdy ktoś zdenerwuje lub mocno zestresuje mamę. Wydzielona adrenalina może zablokować wpływ pokarmu – piersi są pełne, ale nic z nich nie leci. Jedyne co możemy wtedy radzić to uspokojenie mamy, delikatna rozmowa (najlepiej o dziecku) pełna komplementów, zrozumienia i uśmiechu. To dość ważne szczególnie w pierwszych tygodniach życia dziecka, by stworzyć odpowiednie warunki zarówno dla dziecka jak i dla mamy. Dziecko perfekcyjnie wyczuje nawet lekkie poddenerwowanie mamy czego efektem może być jego niespokojne zachowanie przy karmieniu.

Bolesność brodawek

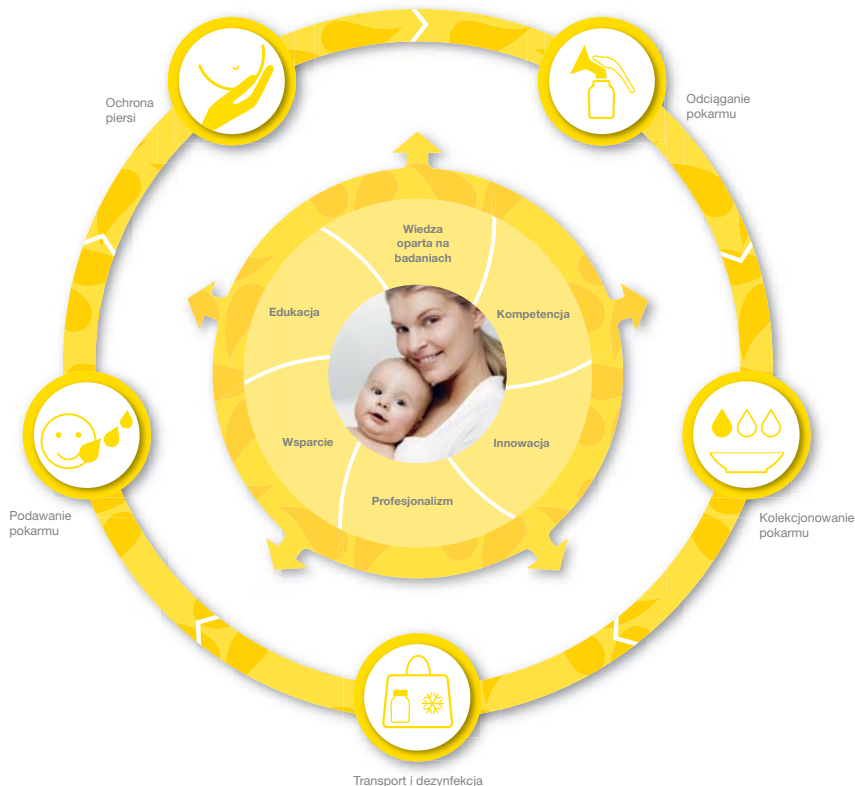
Najczęstsze powody bolących brodawek to:

- ☞ nieprawidłowe, zbyt płytkie przystawienie dziecka do piersi (wtedy dziecko ssie tylko koniuszek brodawki)
- ☞ problemy ze ssaniem po stronie dziecka
- ☞ zaburzenie poprawnego odruchu ssania spowodowane stosowaniem zwykłego smoczka butelkowego (dziecko przyzwyczajone do cofania języka i naciskania na silikonowy smoczek, gdy dostanie pierś również ściska ją dziąslami).

Stosowanie kremu PureLan i osłon piersi nie przyniesie efektu, jeśli nie usuniemy przyczyny problemu. Dlatego najlepszym wyjściem w takich wypadkach jest wcześniejsze spotkanie z doświadczoną konsultantką laktacyjną lub neurologopedą.

Profesjonalne akcesoria wspomagające karmienie piersią

Problemy z karmieniem piersią i laktacją w przeważającej większości można rozwiązać. Niecałe 400 kobiet spośród 400 000 rodzących nie może karmić swoich maleństw piersią, ani własnym pokarmem z przyczyn medycznych. W pozostałych przypadkach karmienie piersią może być z powodzeniem realizowane. Jednak bardzo ważną rzeczą jest efektywne wsparcie w postaci fachowej pomocy doradcy laktacyjnego i profesjonalnych narzędzi.



Aksesoria wspomagające karmienie piersią firmy Medela są efektem badań naukowych i ponad 30 lat doświadczeń. Od tak wielu lat nasza uwaga skierowana jest na zrozumienie rzeczywistych potrzeb karmiących mam oraz zachowań dzieci. Ich zdrowie i potrzeby w tym jakże wyjątkowym okresie karmienia piersią są priorytetem w naszej działalności. Dzięki badaniom poznajemy procesy jakie zachodzą w ciele kobiety w związku z produkcją pokarmu, oraz sposób jego pobierania przez niemowlę. Na podstawie tej wiedzy tworzymy wyjątkowe produkty wspierające mamę i jej maleństwo w różnych sferach związanych z karmieniem piersią. Medela oferuje rozwiązania oparte na gruntownej wiedzy naukowej, badaniach, doświadczeniu, innowacyjności i profesjonalizmie.



Odciąganie pokarmu

➤ LAKTATORY SZPITALNE

Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia każdy szpital powinien być wyposażony w profesjonalne laktatory szpitalne. Niestety w bardzo wielu szpitalach takiego sprzętu brakuje. Dlatego warto sprawdzić wcześniej jak szpital, w którym chcesz rodzić swoje maleństwo jest do tego przygotowany? Jeżeli chcesz skorzystać z modułu napędowego możesz zakupić tylko części pozostające w kontakcie z pokarmem. Wypożyczona Lactina powinna być w takim wypadku wyposażona w tłok kompletny (tłok + uchwyt tłoka).

Czym różni się laktator szpitalny od modelu osobistego?

Aby z laktatora mogło bezpiecznie korzystać wiele różnych mam, musi posiadać on cechę, którą nazywamy „separacją mediów”. Chodzi o to, by elementy laktatora, które mają kontakt z pokarmem i piersią mamy były odizolowane od wewnętrznych, mechanicznych części urządzenia (silnik itp.). Aby laktator taki stał się bezpiecznym urządzeniem dla kolejnej korzystającej z niego mamy wystarczy, jeśli użyje ona nowej końcówki osobistej, bądź takiej, którą w szpitalu poddano sterylizacji. Szpitalne laktatory profesjonalne firmy Medela dodatkowo odwzorowują rytm ssania dziecka, mają płynną regulację siły ssania i nadają się do pracy ciągłej. Korzystając z sieci wypożyczalni, laktator szpitalny można na pewien okres wypożyczyć również do domu.

Lactina Electric Plus

Profesjonalny, elektryczny laktator do użytku szpitalnego i domowego (dostępny poprzez system wypożyczalni). Posiada separację mediów i możliwość pracy ciągłej. Odwzorowuje tylko ssanie właściwe (wolne i głębokie), ale oczywiście z regulacją siły ssania. Współpracuje ze wszystkimi laktatorami ręcznymi firmy Medela lub końcówkami sterylnymi. Jeżeli posiadasz Końcówkę Sterylną, Mini Lactaset Base lub Harmony powinnaś dokupić odpowiednie elementy, służące do podłączenia się do Lactiny. Lactaset jest w pełni dostosowany do współpracy z modulem.

Symphony

Nowoczesny, profesjonalny, 2-fazowy, elektryczny laktator do użytku szpitalnego i domowego (dostępny poprzez system wypożyczalni). Posiada separację mediów i możliwość pracy ciągłej. Odwzorowuje zarówno ssanie właściwe (wolne i głębokie), jak i ssanie wstępne, przyspieszające wypływ pokarmu (szybkie i płytkie). W obydwu wypadkach istnieje możliwość regulacji siły ssania. Wielorazową końcówkę konieczną do obsługi tego laktatora można, po dokupieniu odpowiednich części, rozbudować do wersji Mini Lactaset lub Mini Electric.





Praca laktatora Symphony programowana jest specjalną kartą chipową, która umożliwia użytkownikowi korzystanie z dwóch programów pracy:

- **STANDARD 2.0** odwzorowuje ssanie dziecka zdrowego, urodzonego o czasie w 2-fazowym rytmie (faza wywołania wypływu pokarmu i faza odciągania właściwego).
- **TRUDNY POCZĄTEK PREEMIE+** program przeznaczony dla mam wcześniaków, które bezpośrednio po urodzeniu pozostają w separacji od dziecka.



Na terenie szpitala możesz spotkać się z sytuacją, że chcąc skorzystać z laktatora Symphony lub Lactina otrzymasz do użytku tylko końcówkę osobistą. Jeśli jest wielorazowa powinna być poddana wcześniej sterylizacji. Jeśli końcówka jest jednodniowa, otrzymasz ją nową i nikt więcej po Tobie nie powinien jej używać. Jeśli przed pójściem do szpitala zakupiłeś już jakiś odciągacz ręczny Medela poinformuj o tym personel, a oni umożliwią Ci korzystanie z niego, po odpowiednim podłączeniu go do szpitalnego modułu napędowego.

Zestaw jednodniowy w wersji „READY TO USE”

Z zestawu tego można korzystać ośmiokrotnie lub nie dłużej niż w ciągu 24 godzin. Po takim czasie lub po takiej liczbie użyciu zestaw ten powinien trafić do kosza.



Osobista końcówka sterylna

Osobista końcówka sterylna jest produktem gotowym do użytku. Jeśli stanowi własność szpitala, to przed przekazaniem jej kolejnej mamie powinna być poddana procesowi sterylizacji. Jeśli zakupiłeś ją na własność to pamiętaj, że można zbudować z niej laktator osobisty (bez szpitalnego modułu napędowego), należy jedynie dokupić odpowiednie części (tłok do wersji Mini Lactaset lub silniczek i zasilacz do wersji Mini Electric).





➤ KIEDY NAJROZSĄDNIJEST WYBRAĆ LAKTATOR RĘCZNY?

- Jesteś w ciąży, wiesz, że pierwsze 6 miesięcy spędzisz z dzieckiem, głównie w domu, karmiąc je wyłącznie piersią, ale chcesz kupić odciągacz na „wszelki wypadek”.
- Przewidujesz, że odciągacz będzie używany okazjonalnie (3-4 razy w tygodniu).



Mini Lactaset (Base)

Podstawowy odciągacz ręczny z płynną regulacją siły ssania i możliwością rozbudowy. Dokupując zasilacz i silniczek uzyskasz wersję Mini Electric. Dokupując dren i uchwyt tłoka rozbudujesz go do wersji Lactaset, która umożliwia korzystanie z profesjonalnego, szpitalnego modułu napędowego Lactina.



Lactaset

Wersja laktatora podstawowego w pełni dostosowana do współpracy z profesjonalnym, szpitalnym modułem napędowym Lactina. Dokupując do niej zasilacz i silniczek uzyskasz wersję Mini Electric.



Harmony

Najnowszej generacji, 2-fazowy laktator ręczny. Umożliwia odwzorowanie ssania szybkiego i płytkiego, jak również wolnego i głębokiego. Jest najłatwiejszym w obsłudze, składającym się z najmniejszej liczby części składowych laktatorem na rynku. Jednak w sytuacji, gdy Twój problem wymagać będzie od Ciebie częstego i długiego odciągania pokarmu, warto pomyśleć o rozbudowaniu go do wersji elektrycznej poprzez wypożyczenie szpitalnego modułu Lactina i dokupienie kilku części składowych.



Ważne!

- Jeśli zdecydujesz się na zakup laktatora ręcznego Medela, to wiedz, że w każdej chwili będziesz mogła go rozbudować do wersji bateryjno-sieciowej lub wypożyczyć do niego szpitalny moduł napędowy Lactina lub Symphony. Wypożyczenie modułu napędowego jest niezwykle przydatne w pierwszych dniach po porodzie, w okresie stabilizowania się laktacji. Możesz wtedy czuć się zmęczona i lepiej tego nie pogłębiać stosowaniem laktatora ręcznego.
- Gdy po kilku dniach zyskasz pewność, że maleństwo dobrze przybiera na wadze na Twojej piersi, będziesz mogła zwrócić moduł napędowy do wypożyczalni.
- Możliwość rozbudowy laktatora ręcznego jest istotna, gdy Twój problem laktacyjny nagle wymagać będzie od Ciebie częstszego odciągania przez dłuższy okres czasu. W wielu takich wypadkach stosowanie laktatora ręcznego może być przyczyną obniżenia ilości wytwarzanego przez mamę pokarmu.



Podsumowując:

Laktator ręczny może kupić mama, która planuje pozostać z maleństwem 6 miesięcy po porodzie w domu. Nawet, jeśli nie ma ona większych problemów laktacyjnych, to powinna pomyśleć o wypożyczeniu elektrycznego modułu napędowego do swojego ręcznego odciągacza na pierwsze 10 dni po porodzie.

Jeśli mama posiadająca laktator ręczny napotka problem laktacyjny, wymagający dłuższego niż miesiąc, częstego odciągania pokarmu powinna pomyśleć o rozbudowie swojego odciągacza do wersji bateryjno sieciowej (wypożyczenie szpitalnego modułu napędowego na tak długo jest oczywiście możliwe, ale kosztować będzie więcej niż osobisty laktator bateryjno sieciowy).



➤ KIEDY NAJROZSĄDNIJEST WYBRAĆ LAKTATOR ELEKTRYCZNY?

- Jesteś w ciąży, chcesz karmić dziecko wyłącznie piersią co najmniej 6 miesięcy, ale przewidujesz konieczność szybkiego powrotu do pracy.
- Pojawił się problem laktacyjny i potrzebujesz regularnego odciągania pokarmu przez dłuższy czas.
- Prowadzisz aktywny tryb życia, jesteś studentką lub przewidujesz częste pozostawianie dziecka pod opieką osób trzecich.

Wszystkie elektryczne lub bateryjno-sieciowe laktatory Medela umożliwiają utrzymanie laktacji nawet w pełnej separacji od dziecka. Odciąganie pokarmu powinno być prowadzone w strefie „maksymalnego komfortu” (mama rozpoczyna odciąganie przy ustawieniu podciśnienia na minimum, a następnie zwiększa je do najwyższej wartości, którą jeszcze uznaje za komfortową). Postępować tak należy za każdym razem, gdyż wraz ze stosowaniem odciągania zmienia się u mamy próg wrażliwości dotykowej i poziomy podciśnienia mogą być zwiększane. Stosowanie zbyt małego podciśnienia sprawi, że ilość odciąganego pokarmu będzie mniejsza. Stosowanie podciśnienia, które dla mamy jest nieprzyjemne, a wręcz bolesne również może być przyczyną obniżenia ilości wytwarzanego pokarmu.

Zestaw uzupełniający

Dzięki zastosowaniu Zestawu uzupełniającego z Osobistej końcówki sterylnej, Mini Lactasetu oraz Lactasetu można zbudować odciągacz bateryjno-sieciowy Mini Electric.



Mini Electric

Osobisty, w pełni automatyczny odciągacz bateryjno-sieciowy. Odzworowuje ssanie właściwe (wolne i głębokie), posiada regulację siły ssania. Można go używać po podłączeniu do sieci lub przy użyciu 2 baterii typu AA. Idealny do odciągania pokarmu w domu i podróży.

Starter Set

Osoby, które są zdecydowane na zakup laktatora Mini Electric, a dodatkowo często zamierzają transportować laktator i odciągnięty pokarm, mogą od razu zdecydować się na atrakcyjnych warunkach cenowych zakupić zestaw, w skład którego wchodzi: torebka City Style, laktator Mini Electric, torebka do dezynfekcji mikrofalowej, dwie jednorazowe torebki do przechowywania pokarmu w lodówce lub zamrażarce.





Mini Electric Plus

Osobisty, w pełni automatyczny odciągacz bateryjno-sieciowy. Odzworowuje ssanie właściwe (wolne i głębokie), posiada regulację siły ssania i umożliwia odciąganie pokarmu z obu piersi jednocześnie. Można go używać po podłączeniu do sieci lub przy użyciu 2 baterii alkalicznych typu R14.



Swing

Rewelacyjny 2-fazowy, osobisty laktator elektryczny. Idealnie odwzorowuje naturalny rytm ssania dziecka. Po włączeniu ssie szybko i płytko (faza pobudzenia wyptywu pokarmu) następnie (gdy pokarm zaczyna płynąć) po wciśnięciu odpowiedniego przycisku lub samoistnie po 2 minutach przechodzi w tryb ssania wolnego i głębokiego (odzworowuje fazę ssania właściwego). W obu przypadkach istnieje możliwość regulacji siły ssania. Można go używać po podłączeniu do sieci lub przy użyciu 4 baterii alkalicznych typu AA.



Pump in Style Advanced

2-fazowy, osobisty laktator elektryczny w nowoczesnym plecaku, przeznaczony dla aktywnych, pracujących mam karmiących, umożliwiający odciąganie z obu piersi jednocześnie. Jest wyposażony we wszystkie niezbędne akcesoria do codziennego odciągania pokarmu: torba termoizolacyjna z wkładem chłodzącym; dwie dodatkowe butelki do przechowywania i zamrażania pokarmu, tłok na wypadek wyczerpania się baterii i braku możliwości podłączenia do zasilania elektrycznego.

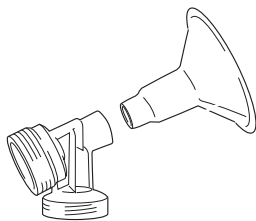


Free Style

Najnowocześniejszy laktator osobisty, 2-fazowy z cyfrowym wyświetlaczem i pamięcią ustawień. Umożliwia swobodne przechodzenie pomiędzy wcześniej zaprogramowanymi fazami odciągania pokarmu. Laktator ten można za pomocą specjalnego systemu przymocować do piersi tak, by odciągająca pokarm mama miała obie ręce swobodne.



POPRAWNE DOPASOWANIE LEJKA LAKTATORA

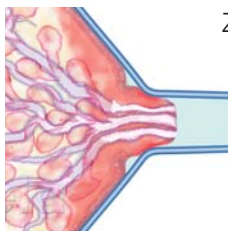
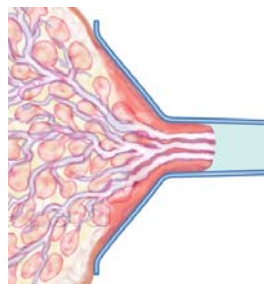


Docelowo, wszystkie modele laktatorów Medela będą miały dzielne lejki, po to by w razie potrzeby mama mogła nabyć odpowiedni dla niej rozmiar. Póki co w wersjach: Mini Lactaset, Lactaset i Mini Electric zastosowanie innego rozmiaru lejka możliwe jest wyłącznie po dokupieniu odpowiedniego konektora, czyli łącznika. Średnica lejka, który standardowo dostarczany jest w laktatorze wynosi: 24 mm opcjonalnie dostępne są lejki (Personal Fit) o średnicach 21 mm oraz 27, 30 i 36 mm.

Źle dobrany lejek może powodować uciskanie kanalików mlecznych, co będzie skutkowało małą efektywnością odciągania, w skrajnych wypadkach źle dobrany lejek może zupełnie uniemożliwić odciąganie pokarmu.

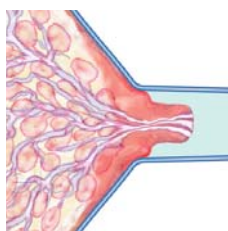
Przy prawidłowo dobranym lejku:

- brodawka porusza się swobodnie, centralnie w tunelu lejka,
- bardzo niewielka część otoczki brodawki zasysana jest do tunelu lejka lub otoczka nie jest wcale zasysana,
- podczas ociągania cała pierś porusza się w widoczny, rytmiczny sposób, zgodnie z cyklem pracy laktatora,
- odciąganie pokarmu jest bezbolesne.



ŹLE

Jeśli brodawka nie mieści się w tunelu lejka, lub podczas odciągania ociera się o jego ścianki, powodując dyskomfort lub ból oznacza to, że lejek jest zbyt mały.



ŹLE

Jeśli podczas odciągania pokarmu zbyt duża część otoczki brodawki zasysana jest do tunelu lejka, *lub* jeśli brzeg tunelu lejka nie przylega do otoczki brodawki oznacza to, że lejek jest zbyt duży.



Jeżeli kupiłaś jeden z dostępnych na rynku modeli odciągaczy Medela będziesz korzystała z lejka o standardowej średnicy 24 mm. Korzystając z zasad opisanych na poprzedniej stronie sprawdź czy Twoja brodawka prawidłowo układa się w lejku.

Gdy stwierdziłaś, że posiadany przez Ciebie lejek jest za mały lub za duży skorzystaj z przedstawionego poniżej szablonu, który powinien być udostępniony w sklepie, w którym kupiłaś laktator lub u doradcy laktacyjnego, jeżeli korzystasz z jego pomocy.

Aby sprawdzić jaki rozmiar lejka jest dla Ciebie odpowiedni należy przełożyć brodawkę przez otwór w szablonie, delikatnie przytknąć do skóry i wybrać ten rozmiar, przy którym brodawka przechodzi swobodnie, a wokół podstawy brodawki jest jeszcze ok. 2 mm wolnej przestrzeni otoczki.



Lejek Komfort

Dodatkowo możesz zakupić specjalny lejek zaprojektowany dla wyższego komfortu w trakcie odciągania pokarmu. Założony zamiast lejka standardowego masuje pierś w podobny sposób jak robi to dziecko w trakcie ssania.





WAŻNE DLA POPRAWNEGO DZIAŁANIA LAKTATORA

Niezwykle istotna dla poprawnego działania laktatora jest dbałość o stan i higienę zaworka i membranki. Ze względu na często powtarzające się sytuacje zagubienia lub uszkodzenia tych części zapasowych, firma Medela postanowiła wprowadzić na rynek bardzo atrakcyjny cenowo zestaw, w skład którego wchodzi zaworek i dwie membranki. Poniżej przypominamy zasady, których przestrzeganie pozwoli długo i bezproblemowo korzystać z laktatorów marki Medela.



Pamiętaj!

- Po każdym użyciu odciągacza należy rozmontować wszystkie części wykonane z tworzywa (szczególnie należy pamiętać o zdjęciu membranki z zaworka), a następnie dokładnie umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem detergentu, kilkakrotnie wypłukać w bieżącej czystej wodzie, a potem rozłożone wysuszyć.
- Jeżeli części te nie zostaną dokładnie odtłuszczone, pozostający tłuszcz stanie się pożywką dla bakterii, a powiększająca się z dnia na dzień warstwa brudu spowoduje mniejszą efektywność odciągacza, a nawet całkowicie uniemożliwi korzystanie z niego lub go uszkodzi.
- Jeżeli w czasie odciągania pokarmu mleko w butelce się pieni oznacza to, że zaworek i/lub membranka są zanieczyszczone lub uszkodzone.
- Użytkowanie laktatora z zanieczyszczonym lub uszkodzonym zaworkiem i/lub membranką skutkuje obniżeniem efektywności odciągacza i może doprowadzić do trwałego uszkodzenia urządzenia.



Kolekcjonowanie pokarmu

Dobra zasada stosowana przy przechowywaniu pokarmu, o której warto pamiętać jest taka, że pokarm przeznaczony do przechowywania, powinien być tak szybko jak to tylko możliwe schłodzony. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy odciągnięty pokarm nie będzie transportowany i zamierzasz nim nakarmić dziecko w ciągu kilku godzin po odciągnięciu. Mleczkowi można podać pokarm, który stał w temperaturze pokojowej nie dłużej niż 12 godzin. Schłodzony pokarm w lodówce może znajdować się do 48 godzin. Jeżeli pokarm ma być przechowywany dłużej należy go zamrozić. W temperaturze $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ można trzymać zamrożony pokarm nawet do 6 miesięcy.

Droga Mamo pamiętaj!

- Skład Twojego pokarmu zmienia się wraz z rozwojem dziecka. Jeżeli tylko możesz, to nie podawaj dziecku 6 miesięcznemu pokarmu sprzed 5 miesięcy. Jeśli to tylko możliwe nie przetrzymuj pokarmu w zamrażarce dłużej niż miesiąc.
- Jednak w wyjątkowych sytuacjach warto wiedzieć, że nawet tak niedostosowany pokarm jest o wiele lepszy od najdroższej sztucznej mieszanki.
- Pokarm odciągany dla zdrowego dziecka można kolekcjonować (zbierać do butelki pokarm z kilku odciągnięć), ale tylko wtedy gdy jest odpowiednio schłodzony – nie dodajemy pokarmu tuż po odciągnięciu do pokarmu schłodzonego w lodówce, najpierw należy go schłodzić.
- Dla dzieci chorych lub urodzonych przedwcześnie pokarmu nie kolekcjonujemy. Schładzamy i przetrzymujemy pokarm zgodnie z kolejnymi odciąganiem.
- Rozmrażanie pokarmu powinno odbywać się powoli w temperaturze $4\text{--}8\text{ }^{\circ}\text{C}$, najlepiej jeśli zamrożony pokarm na noc trafi do lodówki, rano przestawiamy go do temperatury pokojowej, a na krótko przed karmieniem umiścimy w naczyniu z ciepłą wodą, w celu podgrzania.
- Nie rozmrażamy pokarmu w kuchence mikrofalowej i wysokich temperaturach.
- Nigdy nie zamrażamy raz rozmrożonego pokarmu.

	Temp. pokojowa	Torba chłodząca	Lodówka	Zamrażalnik w lodówce	Głębokie mrożenie
Świeżo odciągnięty pokarm	do 12 h	do 24 h	2-5 dni w temp. $4\text{ }^{\circ}\text{C}$	2 tyg. $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$	3 m-ce w temp. $-14\text{ }^{\circ}\text{C}$ 6-12 m-cy w temp. $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$
Rozmrożony pokarm	Nie przechowywać	Nie przechowywać	24 h	Nigdy nie zamrażać pokarmu powtórnie	Nigdy nie zamrażać pokarmu powtórnie



Jednorazowy zbiorniczek na siarę



Szczególnie w pierwszych dniach istotne jest odpowiednie zmotywowanie mamy i unikanie sytuacji stresowych. Niewątpliwie do takich sytuacji należy zaliczyć pierwsze odciągania pokarmu kiedy to pomimo kilkunastu minut pracy laktatora uzyskujemy tylko kilka mililitrów pokarmu. Ta niewielka ilość pokarmu zupełnie inaczej wyglądać będzie w specjalnie do tego przeznaczonym pojemniczku, ponadto jego wklęsłe dno ułatwi pobranie tego pokarmu na przykład strzykawką.

Jednorazowe torebki do przechowywania pokarmu w lodówce lub zamrażarce



W opakowaniu znajduje się 20 szt. torebek (o pojemności 150 ml) na pokarm kobiecy. Dzięki specjalnemu kształtowi, można je w sposób higieniczny nałożyć bezpośrednio na odciągacz, a po odciągnięciu pokarmu szybko i szczelnie zamknąć. Po rozmrożeniu natomiast można łatwo przelać mleko do kubeczka, lub pojemniczka z którego będzie karmione dziecko. Torebki nie stosujemy nigdy więcej niż jeden raz, dlatego należy bezwzględnie je wybrać, gdy zamrażamy pokarm dla wcześniaka lub dziecka chorego. Torebki nie zawierają szkodliwego Bisfenolu A.

Butelki do przechowywania pokarmu w lodówce lub zamrażarce

Idealne rozwiązanie jeżeli Twoje dziecko jest zdrowe, a ty zamierzasz często i regularnie odciągać i zamrażać pokarm. Na przykład dwa razy w miesiącu zostawiasz swoje maleństwo pod opieką innych, a sama kontynuujesz naukę. Zakup kilku lub kilkunastu wielorazowych butelek pozwoli Ci komfortowo kolekcjonować pokarm. Butelki te wykonane są z polipropylenu, podobnie jak torebki nie zawierają szkodliwego Bisfenolu A i idealnie nadają się do przechowywania pokarmu w lodówce lub zamrażarce.

Z butelek, które oferuje firma Medela do przechowywania pokarmu, najlepiej wybrać tak zwane butelki szpitalne, bez kolorowego nadruku, ale za to najtańsze.





Podgrzewacz do butelek b-well

Pod koniec roku 2011 firma Medela wprowadzi na rynek najwyższej jakości podgrzewacz do małych i dużych butelek. Mamy nadzieję, że znajdzie on uznanie naszych klientów tak jak i pozostałe produkty naszej firmy.





Transport i dezynfekcja



Torebka City Style

Elegancka torebka z chłodziarką, umożliwiającą praktyczne i eleganckie transportowanie laktatora razem z odciągniętym pokarmem. W chłodziarce znajdują się wkład chłodzący i cztery butelki z kolorowym nadrukiem o pojemności 150 ml.



Chłodziarka do transportu pokarmu

Dla mam, które nie chcą kupować nowej torebki firma Medela oferuje samą chłodziarkę z wkładem i czterema butelkami o pojemności 150 ml jako opcję.



Torebki do dezynfekcji mikrofalowej

Stosunkowo prosty, szybki, bezpieczny i tani sposób wyparzenia akcesoriów, które miały kontakt z pokarmem. Torebki do dezynfekcji umożliwiają nam uzyskanie i nie przekraczanie temperatury 100 °C. Z jednej torebki można korzystać dwudziestokrotnie. Jeżeli dziecko urodzi się o czasie i jest zdrowe, częste wyparzanie akcesoriów zaleca się tylko w pierwszych tygodniach życia dziecka. Zawsze bardzo istotne pozostaje dokładne mycie w wodzie z detergentem, płukanie i suszenie elementów, które miały kontakt z pokarmem. Akcesoria dla dzieci urodzonych przedwcześnie lub chorych mogą wymagać wyparzania przed każdym odciążaniem pokarmu.



Nowość

Dezynfektor parowy b-well

Wiele firm wprowadziło na polski rynek wyparzacze pod nazwą sterylizatorów. Firma Medela szanuje swoich klientów i język którym się posługują, dlatego produkt wprowadzony do obrotu pod koniec 2011 roku będzie nosił nazwę dezynfektor parowy (wyparacz). Mamy nadzieję, że młodzi rodzice docenią jakość naszego produktu, a wprowadzający do obrotu nauczą się rozróżniać proces sterylizacji od procesu dezynfekcji.



Podawanie pokarmu

ALTERNATYWNE METODY PODAWANIA POKARMU

Stosuje się je szczególnie w pierwszych tygodniach życia dziecka. Zalecane są matkom, które chcą swoje maleństwa karmić piersią, ale z różnych przyczyn jest to chwilowo niemożliwe. Dobór odpowiedniej metody jest niezwykle istotny i zależy od stanu zdrowia i umiejętności dziecka. Ogólnie celem tych metod jest takie podanie pokarmu, które nie zaburzy odruchu ssania u dziecka. W celu utrzymania laktacji kobiety, które chwilowo nie mogą karmić piersią powinny regularnie odciągać pokarm profesjonalnym laktatorem. **Decyzja dokarmienia zwykłym smoczkiem jest, szczególnie w pierwszych 8 tygodniach życia dziecka, niebezpieczna dla karmienia piersią. Zdarza się, że nawet po kilkukrotnym kontakcie ze zwykłą butelką dzieci odmawiają ssania piersi.**

Kubeczek

Karmienie z wykorzystaniem kubeczka to metoda, która wymaga odrobiny treningu pod okiem konsultantki laktacyjnej lub dobrze przygotowanej położnej. Dziecko przy karmieniu musi być trzymane w pozycji pół-pionowej. Kubeczek należy delikatnie przytknąć do dolnej wargi malucha. Mleka nie wlewamy do ust dziecka, pozwalamy by maleństwo chleptało pokarm języczkiem samo. Nawet noworodki świetnie sobie z tym radzą. Metoda ta zalecana jest szczególnie dzieciom z zaburzonym odruchem ssania lub innymi problemami ze ssaniem. Najlepiej stosować pod okiem doradcy laktacyjnego.



Pipetka nastrzykawkowa

Karmienie „po palcu” z wykorzystaniem pipetki to dość popularna technika sporadycznego dokarmiania niemowlęcia, stosowana przez rodziców w ciągu kilku dni po porodzie dziecka. Przeznaczona dla dzieci, które nie mają problemów ze ssaniem piersi, a których mamy mają krótkotrwały problem z ilością pokarmu. Przy zastosowaniu pipetki masz pewność, że nie urazisz maleństwa twardą strzykawką. Zastosowanie dokarmiania bez rękawiczek jednorazowych dopuszczalne tylko dla rodziców biologicznych po wcześniejszym bardzo dokładnym umyciu rąk. Zbyt długie stosowanie wyłącznie tej techniki podawania pokarmu może skutkować niedobrym układaniem ust przez dziecko (co może utrudnić karmienie piersią). Najlepiej stosować pod okiem doradcy laktacyjnego. Ta technika jest również stosowana przez profesjonalistów przy rehabilitacji odruchu ssania u niemowląt.





SNS

Dzięki temu wyjątkowemu produktowi możemy dokarmić małeństwo w trakcie karmienia piersią. W wyjątkowych wypadkach możemy zastosować technikę karmienia po palcu. Zalecenie zastosowania systemu SNS dotyczy dzieci dobrze ssących, których mamy mają niedobory pokarmu (pierwsze 8 tygodni życia dziecka). Świetnie nadaje się również do ćwiczeń z dziećmi, u których przywracamy poprawny odruch ssania. Najlepiej stosować pod okiem doradcy laktacyjnego.



Zestaw smoczek

Występuje w dwóch wersjach rozmiarowych, handlowa (dłuższy smoczek) przeznaczona dla dzieci donoszonych i na specjalne zamówienie (krótszy smoczek) wersja przeznaczona dla wcześniaków. Ze względu na swą budowę zestaw smoczek jest bezpieczny dla karmienia piersią. Zalecany jest dla przypadków, w których dzieci mają problemy ze ssaniem. Umożliwia dozowanie pokarmu osobie karmiącej, dzięki czemu można karmić dziecko, które w ogóle nie jest w stanie zassać (rozszczip wargi lub podniebienia). Dodatkowo osoba karmiąca ma możliwość regulacji intensywności wypływającego pokarmu. Najlepiej stosować pod okiem doradcy laktacyjnego.

Zestaw łyżeczki

Metoda przeznaczona do karmienia niemowląt, pozostających pod krótkotrwałą opieką osób trzecich. Specjalna butelka, zakończona silikonową „łyżeczką”, która napelnia się po naciśnięciu. Dzięki karmieniu tą techniką nie zostaje zaburzony odruch ssania i mama bez przeszkód może po powrocie do domu karmić dziecko piersią.





Najwięcej problemów świadomym matkom (które chcą karmić piersią) sprawiają sytuacje, w których muszą pozostawić maleństwo pod krótkotrwałą opieką innych osób. Najlepiej byłoby takich separacji unikać, jednak wszyscy wiemy, że nie zawsze jest to możliwe. Medela przygotowała dla mam idealne rozwiązanie, bezpieczne dla karmienia piersią.

Specjalistyczny zestaw do podawania pokarmu Calma

Zalecana dla dzieci dobrze ustawionych na piersi (6-8 tygodni wyłącznego ssania piersi). Dobrze wprowadzona nie powinna zaburzyć odruchu ssania. Umożliwia dziecku ssanie nieodżywcze (gdy maleństwo chce ssać, ale nie chce otrzymywać pokarmu), a w konsekwencji spokojne oddychanie. Sprawia, że pokarm pobierze tylko wtedy, gdy ssać będzie dokładnie tak samo jak pierś. Calma nie pachnie jak pierś, nie ma naturalnego wpływu pokarmu, jednak tak zaawansowanego technologicznie produktu do podawania pokarmu na rynku jeszcze nie było. Z Calmą mama może spokojnie karmić piersią rok i dłużej, jednocześnie aktywnie uczestnicząc w każdym aspekcie życia o jakim zamarzy.

Ważne jest jednak, by mama nie zapomniała o efektywnym odciąganiu pokarmu w czasie, gdy jej maleństwo karmione jest Calmą. Jeżeli masz już jakieś produkty naszej firmy (butelki, laktatory) możesz dokupić tylko nakładkę. I jeszcze jedna ciekawostka o tym wyjątkowym produkcie – dozownik (coś, co wygląda jak smoczek) nie występuje w różnych rozmiarach, świetnie służy dzieciom dwumiesięcznym jak i pięciomiesięcznym, podobnie jak pierś mamy (ze względów higienicznych jego wymiana zalecana jest raz na trzy miesiące).





Ochrona piersi

Droga Mamo, karmienie piersią nie boli!

Pamiętaj, że największą wartością dla Ciebie i dla Twojego dziecka ma karmienie piersią, które nie jest uciążliwe. Dlatego, jeżeli podczas karmienia czujesz ból lub dyskomfort, bezwzględnie i pilnie skorzystaj z pomocy doradcy laktacyjnego, żeby jak najszybciej znaleźć przyczynę tej sytuacji i usunąć wszystko to, co sprawia, że karmienie odbierasz jako przykre.

Mimo tego, że współczesne mamy wiedzą już bardzo dużo, to na temat tego jak powinny wyglądać piersi kobiety karmiącej, ciągle jeszcze krąży wiele mitów. Spróbujemy je rozwiązać.

- Piersi nie muszą mieć idealnego kształtu i wielkości.
- Każda pierś ma zdolność wytwarzania mleka, którego ilość i jakość bynajmniej nie zależy od ich wyglądu zewnętrznego. Mleko jest produkowane w tkance gruczołowej, a nie w tkance tłuszczowej (której większa lub mniejsza ilość wpływa na wielkość piersi). Tylko jedna kobieta na kilka tysięcy nie jest w stanie wyprodukować odpowiedniej ilości pokarmu.
- Matki ze wszystkimi rodzajami brodawek (małe, płaskie, duże i wystające, a nawet wciągnięte) mają zdolność wykarmienia dziecka. Czasem wymaga to jedynie więcej pracy i przygotowań.
- Zdarza się, że z różnych przyczyn, mama karmi tylko jedną pierś. W takich wypadkach pierś ta wytworzy ilość pokarmu wystarczającą do absolutnie poprawnego rozwoju dziecka. Jednak fakt jednostronnego układania małej piersi do karmienia (ograniczone naturalne bodźcowanie) może skutkować pewnymi negatywnymi konsekwencjami, dlatego warto postarać się o konsultację z rehabilitantem i ewentualnie dodatkowe ćwiczenia dla dziecka.

Co robić gdy bolą brodawki?

Jak już pisaliśmy bolesne brodawki to najczęściej skutek niepoprawnego przystawiania dziecka do piersi lub problemów dziecka ze ssaniem. To światło ostrzegawcze informujące, że niezbędna jest wizyta doradcy laktacyjnego.



PureLan 1,5 g • PureLan 7 g • PureLan 37 g

Jeśli brodawki są poranione naturalnym lekarstwem jest mleko matki, które ma właściwości gojące i natłuszczające. Po karmieniu smarujemy bolącą brodawkę kilkoma kroplami mleka i pozwalamy mu wyschnąć. Innym naturalnym preparatem, jest krem PureLan firmy Medela, który wyraźnie przyspiesza gojenie zmacerowanych, popękanych brodawek. W 100% składa się z czystej lanoliny (tłuszczu owczego). Jest bardzo wydajny, ma silne właściwości nawilżające i natłuszczające. Nie wymaga zmywania przed następnym karmieniem. Występuje w trzech wersjach handlowych 1,5 g, 7 g i 37 g.



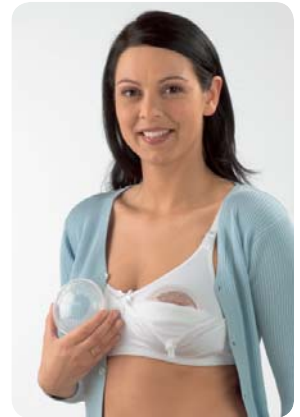
Osłony piersi ochronne

Jeśli chcesz używać kremu PureLan dobrze byłoby, żeby mógł on goić Twoje bolące brodawki, a nie wsiąkać w bieliznę, którą nosisz. Dlatego warto nabyć specjalne osłony, które separują brodawkę od bielizny, świetnie ją wentylują przyspieszając proces gojenia, a dodatkowo zbierają wyciekający pokarm.



Osłony piersi formujące

U kobiety w ciąży, tkanki otaczające brodawkę w naturalny sposób zwiększają swoją elastyczność, dlatego stosunkowo łatwo jest skorygować niedociągnięcia kształtu brodawki. Jeżeli uznasz, że Twoje brodawki są płaskie lub wklęsłe skonsultuj to z doradcą laktacyjnym. Być może otrzymasz odpowiednie ćwiczenia „wyciągające” brodawkę. Możesz również skorzystać z wkładek formujących, oferowanych przez firmę Medela. Nosi się je pod biustonoszem, tak aby wewnętrzny, miękki, silikonowy krążek przylegający do piersi naciskał delikatnie na otoczkę wokół brodawki. Wkładki można zacząć nosić w ostatnich trzech miesiącach ciąży, początkowo przez 1–2 godziny dziennie, stopniowo dochodząc do 8 godzin (o długości noszenia decyduje Twoje poczucie komfortu). Gdy brodawka stanie się odrobinę łatwiejsza do uchwycenia dla Twojego dziecka pamiętaj o jak najczęstszym przystawianiu go do piersi. Prawidłowe ssanie najlepiej uformuje nawet najtrudniejszą brodawkę.





Wielorazowe wkładki laktacyjne



Specjalnie ukształtowane, wielorazowe wkładki laktacyjne, które bez względu na wielkość piersi układają się w sposób naturalny nie tworząc uwierających zagięć. Wykonane z antybakteryjnego materiału, uszczelnionego ultradźwiękami, który skutecznie wchłania wyciekające mleko, chroniąc ubranie przez pewien czas (czas ten jest różny dla różnych kobiet i zależy od ilości wyciekającego pokarmu). Dobrze przepuszczają powietrze, nadają się do prania w pralce.



Jednorazowe wkładki laktacyjne

Super nowoczesne, jednorazowe wkładki laktacyjne używane w celu ochrony przed niekontrolowanym wyciekaniem pokarmu. Wyposażone w chłonny wkład żelujący w 100% zabezpieczają bieliznę. Zapewniają wygodę i komfort noszenia. Pakowane pojedynczo w torebki dla wygody przed i po użyciu.



Nakładki silikonowe Contact

Idealne rozwiązanie w przypadkach brodawek trudnych do uchwycenia przez dziecko. Przy brodawkach bolesnych stosuje się je tylko po wyraźnym zaleceniu przez konsultantkę laktacyjną. Ważne jest ich odpowiednie dopasowanie i dodatkowe pobudzenie laktacji poprzez odciąganie pokarmu w trakcie ich stosowania (co najmniej jedna sesja 10-cio minutowa na każdą pierś na dobę).



Ultracienkie nakładki silikonowe CONTACT dostępne są w trzech rozmiarach:

S – 16 mm, **M** – 20 mm, **L** – 24 mm

Ziółka wspomagające laktację

- Wparcie laktacji
- Dostarczenie potrzebnych witamin, mikro- i makroelementów
- Ułatwienie trawienia matce i dziecku



Herbatka bocianek

Nasiona kminku Nasiona anyżku Nasiona kopru włoskiego	działają mlekopędnie, ułatwiają trawienie, przeciwdziałają kolkom i wzdęciom u dzieci
Liść melisy Liść rutwicy Liść kozieradki	działają mlekopędnie, relaksująco, pobudzają przemianę materii
Liść pokrzywy	działa wzmacniająco, bogate źródło witaminy A, K, B i C, żelaza i innych soli mineralnych
Owoc jabłka Owoc jeżyny Owoc dzikiej róży	pobudzają przemianę materii, bogate źródło witaminy C i soli mineralnych, poprawiają walory smakowe

Kawka bocianek

Prażone nasiona lnu	poprawiają przemianę materii, działają osłonowo na przewód pokarmowy
Prażony korzeń marchwi	działa mlekopędnie, bogate źródło soli mineralnych
Nasiona czarnuszki Nasiona anyżu Nasiona kopru włoskiego	działają mlekopędnie, ułatwiają trawienie, przeciwdziałają kolkom i wzdęciom u dzieci
Owoc jeżyny	bogate źródło witaminy C, poprawia przemianę materii i walory smakowe

Należy pamiętać, że substancje naturalne zawarte w tych ziołach tylko wspomagają proces laktacji, nie są zaś jego podstawową przyczyną. Nawet częste picie ziół nie zapewni odpowiedniego poziomu laktacji, jeśli piersi mamy nie będą regularnie opróżniane dzięki przystawianiu dziecka, bądź odciąganiu pokarmu laktatorem (w przypadku okresowej separacji matki od dziecka).

Bielizna firmy Medela

Obecnie mama jest bardziej aktywna niż kiedyś. Jest świadoma swego stylu i chce się czuć wyjątkowo w okresie ciąży i potem w trakcie karmienia piersią. Bielizna firmy Medela jest zaprojektowana specjalnie dla jej potrzeb – wygląda i nosi się wspaniale. W związku z tym, że świetnie się rozciąga, nie uciska piersi co jest niezwykle ważne w okresie laktacji.

Wyjątkowy komfort noszenia

Bezszwowe wykończenia zapewniają przyjemne noszenie bielizny. Producent nie stosuje żadnych usztywnień. Miękką mikrofibra nie powoduje podrażnienia nawet delikatnej skóry (91% Polyamide oraz 9% Elastan).



Obwód pod biustem (cm) →

	75-80	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110
A							
B							
C							
D							
DD/E							
F							
G/H							
I							
J							

Rozmiar miseczki

S M L XL

Idealne dopasowanie

Jedwabiście miękki rozciągliwy materiał bez uciskania dopasowuje się do Twojego rosnącego biustu i brzuszka w trakcie ciąży i jednocześnie nie traci swojego pierwotnego kształtu.

Delikatne podtrzymanie

Biust i brzusek są delikatnie podtrzymywane poprzez bezszwowe, wbudowane wzmocnienie.

Dostępne są 4 elastyczne rozmiary (S, M, L, XL), które idealnie dopasowują się do sylwetki, w dwóch kolorach: białym i czarnym.



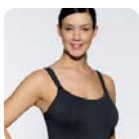
Biustonosz dla kobiet w ciąży i karmiących piersią – model EVA

Całkowicie bezszwowy model „sportowy”. Umożliwia mamie zamierzającej nakarmić dziecko piersią, łatwe odpięcie miseczki jedną ręką. Elastyczne wzmocnienia zostały tak zaprojektowane, aby prawidłowo podtrzymywać biust, który w czasie ciąży i karmienia znacznie się powiększa. Dodatkowe wzmocnienie pod biustem.



Biustonosz dla kobiet w ciąży i karmiących piersią – model CINDY

Bezszwowy, miękki biustonosz o kobiecym kształcie, z większym wycięciem z przodu, regulowanymi ramiączkami i wygodnym zapięciem z tyłu. Umożliwia mamie zamierzającej nakarmić dziecko piersią, łatwe odpięcie miseczki jedną ręką. Elastyczne wzmocnienia prawidłowo podtrzymują biust, który w czasie ciąży i karmienia znacznie się powiększa.



Koszulka dla kobiet karmiących piersią

Komfortowa i elegancka koszulka z mikrofibry, z wbudowanym biustonoszem może być noszona pod ubraniem lub jako bluzka. Również bardzo praktyczna do wygodnego karmienia piersią – mama, która chce nakarmić dziecko piersią może odpiąć miseczkę jedną ręką. Elastyczne wzmocnienia w biustonoszu, zintegrowanym z koszulką umożliwiają zastosowanie wkładek laktacyjnych. Pod biustem dodatkowe bezszwowe wzmocnienie.



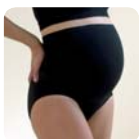
Majtki z wysokim stanem dla kobiet w ciąży

Uszyte ze specjalnego materiału, który rozciąga się razem z Twoim powiększającym się brzuszkiem, bez utraty pierwotnego kształtu. Elastyczne, bezszwowe wzmocnienia zostały umieszczone w miejscach, które zapewniają mamie dodatkowy komfort noszenia: podtrzymują brzuch od dołu, wzmacniają dolny odcinek kręgosłupa, a boczne wstawki dodatkowo podtrzymują brzuch po obu stronach ciała.



Figi dla kobiet w ciąży

Miękki materiał, z którego zostały uszyte zapobiega podrażnieniu skóry i rozciąga się razem z powiększającym się brzuszkiem, nie tracąc swojego pierwotnego kształtu. Elastyczne wykończenia majtek w delikatny sposób podtrzymują brzuch od dołu.



Ciężowy pas podtrzymujący

Specjalny elastyczny i oddychający materiał zapewnia maksimum komfortu i wygody. Jest cienki i niewidoczny pod ubraniem. Stosowanie pasa pomaga zmniejszyć ból pleców. Pas rozszerza się, dopasowując do kształtu brzuszka, a elastyczne wzmocnienie podtrzymuje rosnący brzuch od dołu.



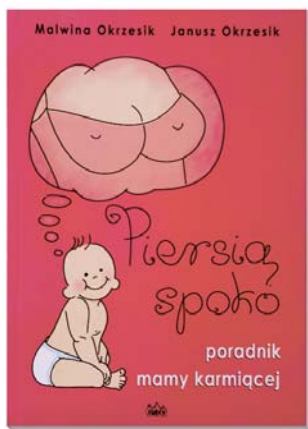
Wszystko na temat karmienia piersią i profesjonalnych poradni laktacyjnych

e-mail: mlekomamy@mlekomamy.pl • www.mlekomamy.pl

Chcesz wiedzieć więcej
przeczytaj:



- ✔ **Warto karmić piersią
I co dalej?**
Magdalena
Nehring-Gugulska



- ✔ **Piersią spoko**
Malwina Okrzesik
Janusz Okrzesik

medela

Medela Polska Sp. z o.o.

ul. Lewinowska 8
03-684 Warszawa

Tel./Fax: (22) 864 38 65
Tel. (22) 865 12 50

www.medela.pl
info@medela.pl