

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## Przewodnik karmienia piersią



Gratulacje z okazji narodzin dziecka. Niniejsza ulotka zapozna Cię z podstawami karmienia piersią, w tym jak zacząć oraz jak rozpoznać czy Twoje dziecko pije wystarczająco mleka. Karmienie piersią zapewni dziecku najlepszy początek w życiu. Mleko piersi daje im najlepsze odżywianie, wspomaga ich rozwojowi i zmniejsza ryzyko zachorowania i zakażeń.

### Po porodzie

O ile Ty oraz Twoje dziecko jesteście zdrowi, ważne jest, aby trzymać dziecko w kontakcie skórą do skóry, jak tylko się urodzi. Oznacza to położenie nagiego dziecka (w pieluszce) na klatce piersiowej. Będziecie oboje przykryci kocem. Ten kontakt utrzyma ciepło dziecka, ustabilizuje jego oddech oraz tętno i uchroni je przed infekcją. Leżenie przy twojej skórze zachęci dziecko do rozpoczęcia poszukiwania piersi i rozpoczęcia karmienia. Pierwsza



godzina po urodzeniu to wyjątkowy czas dla Ciebie i dla Twojego dziecka, abyście się poznali, a pomagając im we wczesnym karmieniu, uruchomisz produkcję swojego mleka. Małe ilości siary (gęsty, żółtawy płyn) wytwarzane w ciągu pierwszych kilku dni po urodzeniu są bardzo korzystne dla Twojego dziecka, ponieważ siara zawiera stężone składniki odżywcze i chroni dziecko przed infekcją.



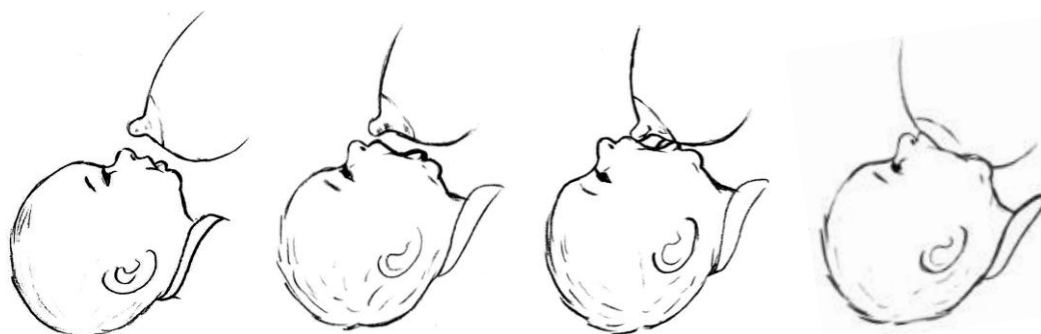
### Pierwsze dni

Twoje dziecko może chcieć karmić bardzo często podczas pierwszych dni i tygodni po urodzeniu. Jest to normalne, ponieważ im więcej karmi, tym więcej mleka będziesz produkować. Może to zająć trochę czasu, abyście Ty i Twoje dziecko nauczyli się karmić piersią, więc im więcej możliwości ćwiczenia, tym lepiej. Trzymaj dziecko blisko siebie abyś szukała znaków, że może chcieć karmić, jak np. ssanie palców, otwieranie ust i wysuwanie języka. Staraj się nie czekać, aż dziecko zacznie płakać, aby karmić, ponieważ będzie to dla Was obojga trudniejsze.

## Trzymanie dziecka do karmienia piersią

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci i Twojemu dziecku w dobrym karmieniu piersią:

- Trzymaj dziecko blisko Siebie z nosem, brzuchem i palcami stóp w prostej linii, skierowanymi do piersi od spodu.
- Podpieraj kark szyjny dziecka zamiast głowy, aby mogło odchylić głowę, gdy zaczynają karmić.
- Delikatnie pocieraj sutkiem w przestrzeni pomiędzy górną wargą dziecka a nosem, aby zachęcić go do szerokiego otwarcia ust.
- Poczekaj, aż dziecko otworzy usta, wysunie język i odchyli głowę do tyłu, a następnie delikatnie przyłóż je do piersi, pozwalając, aby sutek wsunął się pod górną wargę dziecka w stronę podniebienia.
- Możesz mieć uczucie wysysania (to może być bolesne lub nie), ale powinno się to zatrzymać w przeciągu około minuty. Jeśli ból będzie trwał, poproś o pomoc.



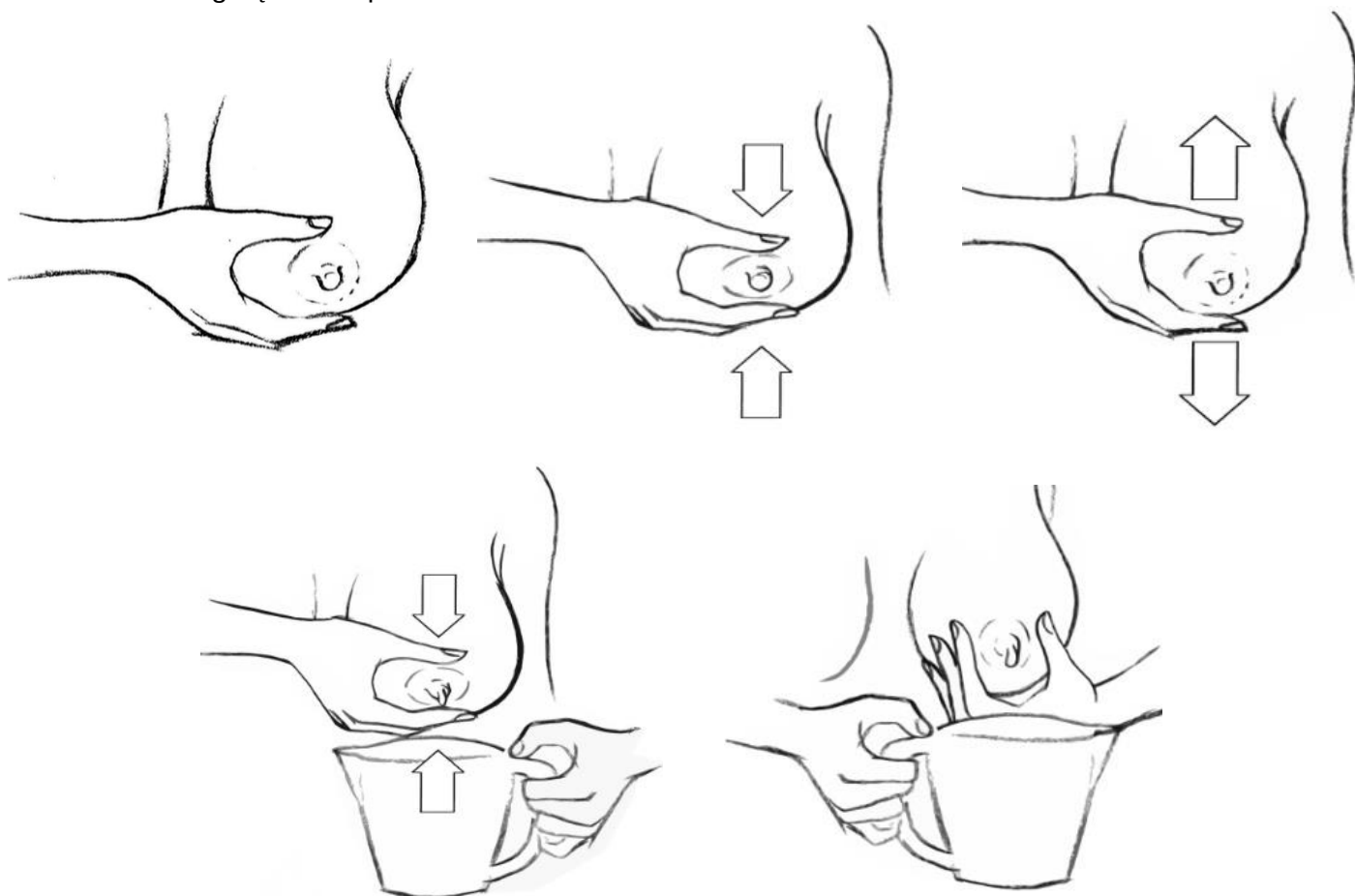
## Oznaki, że Twoje dziecko pije wystarczająco mleka

- Twoje dziecko będzie miało szeroko otwarte usta.
- Policzki dziecka będą wypełnione.
- Dziecko będzie wydawało się spokojne.
- Możesz usłyszeć, że dziecko połyka po 2-3 pociągnięciach.
- Twój sutek powinien mieć taki sam kształt pod koniec karmienia, bez bólu ani widocznych uszkodzeń.
- Twoje dziecko zmoczy wiele pieluch (pomiędzy 6 i 8 po szóstym dniu) co 24 godziny.
- Dziecko będzie miało co najmniej 2 – ale często więcej – brudne pieluchy w przeciągu 24 godzin a jego stolec zmieni się z czarnego i lepkiego podczas 1-2 dnia na żółty i płynny począwszy od dnia 4-go. **Jeśli dziecko nie wypróżni się przez 24 godzin, ważne jest, aby skontaktować się z położną lub pielęgniarką.**

## Wyciskanie twojego mleka

Poznanie sposobu wyciskania swojego mleka, aby zachęcić dziecko do karmienia to pożyteczna umiejętność, zwłaszcza kiedy jest trochę śpiące lub kiedy Twoje piersi są pełne. Oto dobry film pokazujący, jak to zrobić: [unicef.uk/handexpression](http://unicef.uk/handexpression)

- Zaczynij od delikatnego gładzenia i masażu piersi, aż się poczujesz zrelaksowana.
- Ułóż kciuk i palec wskazujący w kształcie "C".
- Delikatnie odsuń kciuk i palec wskazujący od sutka, około 2-3cm.
- Naciśnij obszar przez kilka sekund, a następnie zwolnij i powtórz.
- Może to zająć trochę czasu, aby mleko zaczęło płynąć. Ponownie trzymaj i zwalnij ten sam obszar, dopóki przepływnie się zmniejszy.
- W kole wokół piersi przytrzymaj i zwolnij inny obszar.
- Trzymaj kciuk i palec wskazujący naprzeciwko siebie i unikaj przesuwania ich w górę i w dół piersi.



## Zaspokajanie potrzeb swojego dziecka

Twoje nowonarodzone dziecko będzie szukało w Tobie jedzenia, komfortu i otuchy podczas poznawania świata. Trzymanie, przytulanie, rozmawianie i reagowanie na Twoje dziecko pomaga mu uwalniać hormony, które wspierają rozwój jego mózgu i dają mu uczucie bezpieczeństwa. Nowonarodzonego niemowlęcia nie jest możliwe

rozpieszczać reagując na ich potrzeby, a karmione piersią niemowlęta nie mogą być przekarmione, więc możesz oferować Swoją pierś zarówno dla otuchy, jak również w celu żywienia. Przytulanie i karmienie dziecka również pomoże Ci zachować spokój i pozwoli Ci usiąść, odpocząć i cieszyć się dzieckiem.



*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)*