



Nowojorski przewodnik dla rodziców
dotyczący karmienia
piersią

Spis treści

Dlaczego warto karmić piersią?	1
Jak zaangażować w opiekę nad dzieckiem osoby z naszego otoczenia	2
Co zabrać ze sobą do szpitala	3
Podstawowe informacje na temat karmienia piersią.....	4
Pierwsze kroki	
Dbanie o higienę piersi	
Jak wygląda karmienie piersią: przystawianie dziecka do piersi i karmienie	
Wygodna pozycja: popularne pozycje stosowane podczas karmienia piersią	
Pytania i odpowiedzi	12
Szczególne okoliczności	
Pokonywanie problemów	17
Odciąganie pokarmu	19
Ręczne odciąganie pokarmu	
Odciąganie pokarmu za pomocą laktatora	
Przechowywanie odciągniętego pokarmu	
Powrót do pracy lub nauki	22
Odstawianie dziecka od piersi	23
Popularne terminy związane z karmieniem piersią	24

Dlaczego warto karmić piersią?

Karmienie piersią, zwane również karmieniem naturalnym, to czynność polegająca na podawaniu dziecku mleka matki. Mleko jest z reguły pobierane przez dziecko samodzielnie bezpośrednio z piersi matki, ale czasami jest ono również podawane dziecku z butelki po uprzednim odciągnięciu z piersi w sposób ręczny lub za pomocą laktatora. Mleko matki jest również określane jako pokarm. Oto kilka powodów, dla których zdaniem ekspertów karmienie piersią jest korzystne zarówno dla dzieci, jak i dla ich matek.

Karmienie piersią jest dobre dla Twojego dziecka.

- Mleko z piersi matki zawiera mnóstwo witamin i składników odżywczych, które są Twojemu dziecku bardzo potrzebne. Mleko matki podnosi odporność dziecka i wspomaga rozwój jego mózgu.
- Mleko matki jest łatwiejsze do strawienia przez dziecko niż mleko modyfikowane, jest przez nie rzadziej wypluwane i nie powoduje u niego biegunek.
- Dzieci karmione piersią mają na późniejszym etapie życia mniejszą tendencję do nadwagi.
- Dzieci karmione piersią są bardziej odporne na infekcje, a także rzadziej występuje u nich astma, niektóre rodzaje nowotworów, cukrzyca oraz zespół nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS).



Karmienie piersią jest dobre dla matki.

- Karmienie piersią wspomaga regenerację organizmu po ciąży i porodzie – przyspiesza proces kurczenia się macicy oraz redukuje krwawienie poporodowe.
- Karmienie piersią obniża ryzyko cukrzycy, raka jajników oraz niektórych rodzajów raka piersi.
- Karmienie piersią pomaga nawiązać więź pomiędzy matką i dzieckiem.
- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko depresji poporodowej.
- Karmienie piersią pomaga zaoszczędzić czas. W przeciwieństwie do mleka modyfikowanego, mleko matki ma zawsze odpowiednią temperaturę i nie wymaga przelewania do butelek, które trzeba myć i sterylizować.
- Karmienie piersią to oszczędność pieniędzy. Mleko matki to jedyny pokarm, którego potrzebuje dziecko przez pierwsze sześć miesięcy swojego życia, dlatego podawanie go dziecku pozwala zaoszczędzić setki dolarów, które inaczej trzeba by wydać na mleko dla niemowląt.
- Dzieci karmione piersią są zdrowsze niż inne dzieci, co przekłada się na mniej nieobecności ich rodziców w pracy.

Jak zaangażować w opiekę nad dzieckiem osoby z naszego otoczenia

Kiedy zdecydujesz się karmić swoje dziecko piersią, ważne jest, aby osoby w Twoim najbliższym otoczeniu wspierały Cię w tej decyzji. Osoby te to lekarze, pielęgniarki, doule, Twój partner, członkowie rodziny oraz przyjaciele.

- **W wizyt w okresie ciąży:** Powiedz lekarzowi, że chcesz karmić dziecko piersią. Przed porodem zapytaj o wszystko, co jest dla Ciebie ważne w związku z podjęciem decyzji o karmieniu piersią i uzyskaj wszystkie najważniejsze informacje.
- **W szpitalu:**
 - **Podczas porodu** powiedz położnej i lekarzowi, że chcesz karmić dziecko piersią. Poproś, by od razu po porodzie przyniesiono Ci dziecko, abyś mogła rozpocząć karmienie piersią jak najszybciej. Przed porodem powiedz pielęgniarce, że chcesz, aby niemowlę zostało ulokowane w pokoju razem z Tobą matka z noworodkiem w tej samej sali (the mother and the baby in the same room).
 - **Kiedy rozpoczniesz karmienie piersią**, pamiętaj, że czasami poprawne opanowanie tej czynności przez mamę i dziecko zajmuje trochę czasu. **Jeżeli nie masz pewności, czy karmisz dziecko w sposób poprawny, zwołaj i poproś o pomoc pielęgniarkę lub doradcę laktacyjnego (osobę posiadającą specjalistyczną wiedzę z zakresu karmienia piersią).**
 - **Jeżeli dziecko po porodzie zostało umieszczone w osobnej sali, przypomnij pielęgniarce o przynoszeniu go do Ciebie na karmienie piersią.** Powiedz pielęgniarce, aby nie podawała dziecku mleka modyfikowanego, wody ani smoczka, o ile nie zaleci tego Twój lekarz.
 - **Jeżeli personel szpitala zaproponuje Ci próbki mleka modyfikowanego**, poinformuj go, że karmisz dziecko piersią i nie potrzebujesz mleka modyfikowanego.
- **W domu:**
 - **Jeżeli Twój partner, członek rodziny lub przyjaciele zaoferują Ci pomoc w postaci karmienia dziecka butelką**, przypomnij im, że karmisz dziecko wyłącznie piersią, z myślą o jego jak najlepszym zdrowiu. Jeżeli Twoi bliscy chcą Ci pomóc w opiece nad dzieckiem, mogą zrobić to na szereg sposobów, na przykład:
 - Dotrzymywać Ci towarzystwa w trakcie karmienia piersią i zaoferować Ci w trakcie karmienia coś do picia, albo dla większej wygody podłożyć Ci podnóżek pod stopy lub poduszkę.



- Pomóc dziecku w odbiciu po zakończeniu karmienia.
- Zmienić dziecku pieluszkę lub wykąpać je.
- Zająć się dzieckiem, kiedy będziesz chciała wziąć prysznic, zrobić sobie drzemkę albo zjeść posiłek.
- Pomóc Ci w wykonywaniu domowych obowiązków, takich jak gotowanie, sprzątanie, robienie prania, robienie zakupów spożywczych lub mycie naczyń.
- Zająć się Twoim starszym dzieckiem, kiedy Ty będziesz karmić piersią.
- Przynosić Ci dziecko do nocnego karmienia.

Co zabrać ze sobą do szpitala

Przed datą porodu zapakuj sobie do torby osobiste rzeczy, które przydadzą Ci się podczas pobytu w szpitalu. Oto lista rzeczy, które najczęściej przydają się kobietom, które zamierzają karmić piersią:

- Biustonosz do karmienia
- Wkładki laktacyjne (wielorazowe lub jednorazowe)
- Poduszka do karmienia
- Koszula nocna lub piżama zapinana z przodu
- Szlafrok
- Nowojorski przewodnik dla rodziców dotyczący karmienia piersią

Inne przydatne przedmioty:

- Balsam do ust
- Kosmetyki do higieny osobistej
- Wkładki higieniczne / podpaski
- Fotelik samochodowy dla dziecka umożliwiający bezpieczne przewiezienie go do domu po wypisaniu ze szpitala (wymagany na terenie stanu Nowy Jork)

Podstawowe informacje na temat karmienia piersią

Karmienie piersią to umiejętność, tak jak wychowywanie dzieci. Opanowanie tej czynności wymaga nieco praktyki, ale z reguły nie trwa to długo, a korzyści, które ze sobą niesie, jest bardzo wiele.

Pierwsze kroki

Pierwsze kilka dni

- Karmienie piersią można z reguły rozpocząć od razu po porodzie – jeszcze w sali porodowej. Powiedz swojemu lekarzowi lub położnej z wyprzedzeniem, że chcesz karmić dziecko piersią.
- Postaraj się przeprowadzić pierwsze karmienie piersią przed upływem pierwszej godziny od narodzin dziecka.
- Kangurowanie dziecka bezpośrednio po porodzie to wspaniały wstęp do karmienia piersią.
- Poinformuj personel szpitalny, żeby nie przynosił Ci butelki do karmienia, chyba że uzgodnisz z lekarzem, że jest to konieczne.
- Powiedz, że chcesz, aby dziecko przebywało z Tobą w pokoju (nie w sali noworodków), tak abyś mogła nakarmić je piersią za każdym razem, kiedy będzie głodne.
- Karm piersią często. Twoje dziecko nauczy się ssać, a jego ssanie doprowadzi do zwiększenia u Ciebie produkcji pokarmu.
- Jeżeli będziesz odczuwać jakikolwiek dyskomfort w trakcie karmienia lub martwić się, że Twoje dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości pokarmu, poproś o pomoc pielęgniarkę lub doradcę laktacyjnego.
- Mleko produkowane przez Ciebie w pierwszych dniach po porodzie jest nazywane siarą. Siara ma żółty kolor i jest bardzo bogata w składniki odżywcze. Siara chroni Twoje dziecko przed chorobami i zapewnia mu wszystko, czego potrzebuje, w pierwszych dniach życia. Po upływie trzech do pięciu dni od porodu, Twój pokarm zmieni kolor z żółtego na niebiesko-biały i zacznie być produkowany w większej ilości.
- Zawsze przed karmieniem piersią lub odciąganiem pokarmu myj ręce.

Kolejne kilka tygodni po porodzie

- Karm swoje dziecko tak często, jak będzie tego potrzebować, w dzień i w nocy – zwykle to od 10 do 12 razy w ciągu 24 godzin. Częste karmienie sprawi, że Twoje mleko będzie produkowane w dużej ilości i pomoże Twojemu dziecku zdrowo się rozwijać.

- Jeżeli Twoje dziecko zaśnie po upływie kilku minut od rozpoczęcia karmienia, delikatnie obudź je, aby kontynuować karmienie. Dziecko najlepiej spróbować obudzić poprzez delikatne połaskotanie jego stóp lub mówienie do niego.
- Cztero- lub pięcioletniogodniowe dziecko z reguły charakteryzuje bardziej regularny cykl karmienia niż zaraz po porodzie i wymaga rzadszego karmienia.
- Unikaj wprowadzania butelki lub smoczka zbyt wcześnie, ponieważ może to zaburzyć rozwinięcie prawidłowego cyklu karmienia piersią.
- Podawanie dziecku dodatkowych produktów żywnościowych, takich jak płatki zbożowe, owoce i warzywa przed ukończeniem przez nie szóstego miesiąca życia nie jest zalecane.

Suplementacja witaminy D

Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics, AAP) zaleca podawanie niemowlętom co najmniej dawki 400 międzynarodowych jednostek (International Units, IU) witaminy D już w pierwszych dniach życia. Zalecenie to dotyczy również dzieci, które odżywiają się **wyłącznie** mlekiem matki. Więcej informacji na ten temat, można uzyskać u swojego lekarza.

Dbanie o higienę piersi

Higiena piersi podczas cyklu naturalnego karmienia wygląda praktycznie tak samo, jak na co dzień. Z reguły wystarczy codzienny prysznic, ale jest kilka ważnych wskazówek, do których warto się zastosować:

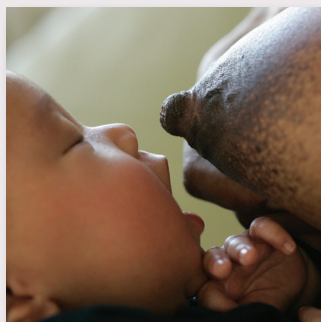
- Postaraj się unikać nakładania na brodawki mydła oraz ich szorowania, ponieważ może je to wysuszać i spowodować pękanie skóry.
- W przypadku bolesności brodawek po każdym karmieniu nakładaj na nie odrobinę swojego mleka i poczekaj aż wchłonie się ono w skórę. Karmienie piersią nie powinno być bolesne. Jeżeli odczuwasz ból w trakcie karmienia, oznacza to, że dziecko nie zostało przystawione do piersi w sposób poprawny (patrz Strona 6 – **Przystawianie dziecka do piersi**).
- Umieszczaj w biustonoszu wkładki laktacyjne, które wchłoną nadmiar pokarmu, który może wyciekać na zewnątrz.
- Wymieniaj wkładki na nowe kiedy tylko poczujesz, że są wilgotne lub mokre. Pozostawienie w kontakcie ze skórą mokrej wkładki może doprowadzić do jej podrażnień oraz pęknięcia skóry w rejonie brodawek.
- Codziennie sprawdzaj wygląd swoich piersi pod kątem ewentualnych zaczerwienionych obszarów skóry, wysypek lub innych nietypowych stanów. W przypadku utrzymywania się bólu lub złego samopoczucia skontaktuj się z doradcą laktacyjnym.

Jak wygląda karmienie piersią: przystawianie dziecka do piersi i karmienie

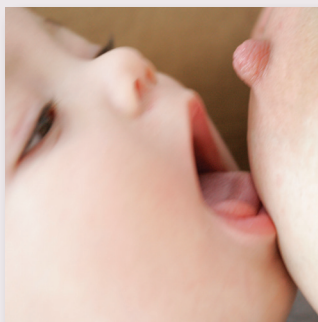
Kiedy Twoje dziecko ssie pierś, w Twoim ciele uwalniają się hormony. Hormony te sprawiają, że Twój organizm wydziela pokarm. Im częściej karmisz swoje dziecko, tym więcej pokarmu będzie produkował Twój organizm.

Przystawianie dziecka do piersi

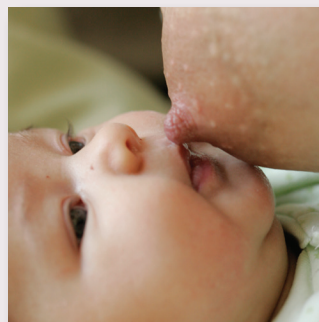
Aby karmienie było skuteczne, bardzo ważne jest odpowiednie przystawienie dziecka do piersi.



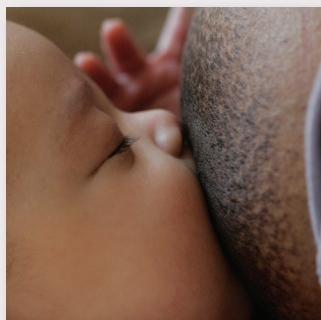
1. Ułóż dziecko przodem do swojego ciała i zbliż jego noski do sutka.



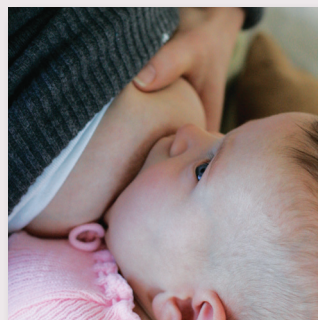
2. Odsuń dziecko na odległość jednego do dwóch cali. Jego główka powinna się odchylić, a usta otworzyć. **Ważne jest, aby usta dziecka były szeroko otwarte.**



3. Jeżeli Twoje dziecko nie otworzy ust, aby je do tego zachęcić, możesz spróbować przyłożyć jego usta do sutka.



4. Kiedy dziecko szeroko otworzy usta, nakieruj je na sutek, przybliżając dziecko do siebie. Jest to „przystawianie dziecka do piersi”.



5. Postaraj się, aby jak największa powierzchnia otoczki brodawki znalazła się w ustach dziecka.



6. Sprawdzaj, czy dziecko ssie i połyka pokarm z łatwością. Wsłuchuj się w dźwięki wydawane przez szczęśliwe, karmione dziecko.

Możesz podtrzymywać swoją pierś, aby ułatwić dziecku zassanie brodawki. Możesz wypróbować dwa sposoby przystawiania dziecka do piersi:

- Chwyt w kształcie litery U: Umieść swój kciuk z boku otoczki sutkowej, na godzinie 9:00, a pozostałe palce dłoni na godzinie 3:00 – tak aby dłoń ułożyła się w kształt litery U.
- Chwyt w kształcie litery C: Umieść kciuk powyżej otoczki sutkowej, na godzinie 12:00, a pozostałe palce dłoni na godz. 6:00 – tak aby kształt dłoni przypominał literę C.



Chwyt w kształcie litery C

Oznaki, że z Twoich piersi wydobywa się pokarm

Możesz zauważyć:

- Gwałtowne ssanie dziecka zamienia się w ssanie bardziej spokojne i rytmiczne połączone z rytmicznym połykaniem, z częstotliwością mniej więcej jednego połknięcia na sekundę.
- Uczucie lekkiego klucia lub łaskotania w piersi
- Nagłe uczucie pełności piersi
- Wyciekanie pokarmu z drugiej piersi
- Ogarniające Cię uczucie pragnienia

Karmienie piersią nie powinno być bolesne. Ból to znak, że dziecko nie zostało poprawnie przystawione do piersi. Jeżeli Twoje dziecko ssie tylko koniuszek brodawki, przerwij karmienie, delikatnie wsuwając końcówkę swojego małego palca dłoni do jego kącika ust. Odstaw dziecko od piersi i spróbuj przystawić je, tak aby obejmowało jak największą część otoczki sutkowej. Od razu odczujesz różnicę.



Karmienie

- Karm dziecko piersią za każdym razem, kiedy jest głodne. W ciągu 24 godzin zdrowy noworodek powinien być karmiony od 10 do 12 razy dziennie. Nie czekaj, aż Twoje dziecko zacznie sygnalizować głód płaczem – to bardzo późna oznaka głodu. Wczesne objawy, które wskazują na to, że Twoje dziecko jest głodne, są następujące:
 - Dziecko ssie swoje dłonie
 - Dziecko mlaska
 - Dziecko porusza ustami
 - Dziecko porusza oczami podczas snu
 - Dziecko śpi lekko po zaledwie jednej lub dwóch godzinach głębokiego snu
- Podczas jednej sesji karmienia możesz podawać dziecku pokarm z jednej lub obu piersi. Nie martw się, jeżeli Twoje dziecko będzie ssało jedną z piersi krócej.
- Jeżeli nakarmisz dziecko prawą piersią, następnym razem nakarm je lewą. Jeżeli łatwo zapominasz, którą piersią karmisz dziecko, oznaczaj swój stanik agrafką lub przed karmieniem sprawdzaj, która pierś wydaje się mieć więcej pokarmu. Niektóre mamy, aby ułatwić sobie zapamiętanie, którą piersią karmiły dziecko, przekładają obrączkę z jednej ręki na drugą.
- Pozwól swojemu dziecku ssać pierś tak długo, jak tego potrzebuje – zwykle proces ten trwa od 10 do 20 minut dla każdej piersi. Wypatruj oznak nasycenia: rączki i ciało dziecka jest zrelaksowane, dziecko odsuwa usta od sutka lub zasypia.
- Jeżeli Twoje dziecko przestało jeść, ale nadal trzyma sutek w ustach, delikatnie włóż do jego ust koniuszek swojego małego palca dłoni, aby pomóc mu przestać ssać.

Oznaki świadczące o tym, że dziecko otrzymuje wystarczająco dużo pokarmu

- Dzieci karmione piersią powinny w ciągu kilku pierwszych dni życia oddawać mocz i kał maksymalnie dwukrotnie (co przekłada się na zużycie od jednej do dwóch pieluch).
- Począwszy od drugiego lub trzeciego dnia życia liczba zużytych pieluch powinna wzrosnąć do pięciu lub więcej (w ciągu każdych 24 godzin).
- Większość dzieci przybiera na wadze od 4 do 7 uncji tygodniowo oraz 1 funt miesięcznie w ciągu czterech pierwszych miesięcy życia.

Inne pomocne wskazówki

- Przystawiaj dziecko do piersi, nie pierś do dziecka. Garbienie się podczas karmienia może powodować ból pleców.
- Często praktykuj kangurowanie dziecka – ale tylko wtedy, kiedy nie jesteś śpiąca i jesteś w stanie trzymać dziecko w sposób bezpieczny. Podczas kangurowania Twoje dziecko powinno mieć na sobie tylko pieluszkę i dotykać swoją skórą Twojej nagiej skóry na klatce piersiowej. Możesz okryć siebie oraz dziecko kocykiem. (W przypadku kangurowanych dzieci karmienie piersią jest bardziej skuteczne i sprawia ono, że dzieci są bardziej spokojne i rzadziej płaczą).
- Karm dziecko piersią często, aby wytwarzać więcej naturalnego pokarmu.
- Dbaj o siebie. Dużo odpoczywaj, pij dużo płynów, zdrowo się odżywiaj oraz porozmawiaj z lekarzem o kontynuowaniu przyjmowania witamin prenatalnych lub rozpoczęciu suplementacji innymi preparatami multiwitaminowymi.
- W przypadku odciągania pokarmu z piersi (patrz Strona 19) karmienie dziecka za pomocą butelki najlepiej jest rozpocząć, kiedy ukończy ono pierwszy miesiąc życia.
- Unikaj używania smoczka, dopóki nie opracujesz sobie odpowiedniej procedury karmienia piersią.



Wygodna pozycja: popularne pozycje stosowane podczas karmienia piersią

Wypróbuj różne pozycje karmienia piersią, aby dowiedzieć się, która z nich jest najlepsza dla Ciebie i Twojego dziecka. Dobre uchwycenie piersi i wygodna pozycja to ważne elementy, zapewniające udane karmienie piersią.

Pozycja klasyczna (kołyski)

Ta pozycja umożliwia łatwe karmienie dziecka w sposób niewidoczny dla innych osób.

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na wygodnym krześle.
2. Przystaw dziecko do swojego ciała w pozycji bocznej, tak aby jego brzuszek był w kontakcie z Twoim, a jego główka znajdowała się w zgięciu Twojego łokcia.
3. Umieść swoje ramię oraz dłoń na jego pleckach, aby zapewnić wsparcie dla szyi, kręgosłupa i pupy dziecka.
4. Przystaw dziecko do piersi. Nie pochylaj się do przodu, ponieważ może to skutkować bólem pleców.
5. Możesz podłożyć pod dziecko poduszkę do karmienia, aby znajdowało się bliżej Twojej piersi.



Pozycja futbolowa

Jest to szczególnie dobra pozycja dla kobiet po cesarskim cięciu. Dobrze sprawdza się również, jeżeli Twoje piersi są duże lub jeżeli Twoje dziecko jest śpiące.

1. Przystaw dziecko do boku swojego ciała, umieszczając je pod pachą, utrzymując rękę zgiętą w łokciu.
2. Otwartą dłońią podeprzyj główkę dziecka, a następnie skieruj je do piersi, tak aby jego nos dotykał Twojego sutka, a jego stopy były skierowane w stronę Twoich pleców.
3. Za pomocą ramienia podpieraj plecy dziecka, a także jego szyję oraz ramiona, od spodu.
4. Dla większej wygody połóż dziecko na poduszce umieszczonej na Twoich kolanach.
5. W razie potrzeby podtrzymuj pierś drugą dłońią.



Pozycja na boku

To dobra pozycja dla kobiet po cesarskim cięciu, a także kiedy siedzenie jest dla Ciebie niewygodne lub wolisz odpoczywać w trakcie karmienia. Ale pamiętaj, by po jego zakończeniu nie zasypiać razem z dzieckiem, tylko umieścić je z powrotem w łóżeczku lub kołysce.

1. Połóż się na boku z dzieckiem zwróconym twarzą do Ciebie.
2. Podeprzyj ciało dziecka wolnym ramieniem, a jego główkę dłonią.
3. Przybliż do siebie dziecko i naprowadź jego usta na swoją pierś.
4. Kiedy dziecko zassie brodawkę, podeprzyj sobie główkę ręką, na której się opierasz, a górną ręką podtrzymuj dziecko.



Pozycja krzyżowa

Ta pozycja sprawdza się najlepiej w przypadku dzieci, które mają problemy z zassaniem brodawki, małych dzieci, wcześniaków oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami funkcjonalnymi.

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na wygodnym krześle.
2. Przytrzymaj dziecko ręką znajdującą się po przeciwnej stronie piersi, którą zamierzasz karmić. Na przykład jeżeli zamierzasz karmić lewą pierś, przytrzymaj dziecko prawą ręką.
3. Klatka piersiowa oraz brzusek dziecka powinny być zwrócone przodem do Ciebie.
4. Dłoń ręki, którą przytrzymujesz dziecko, połóż na plecach dziecka i podtrzymaj jego główkę, umieszczając kciuk dłoni za uchem dziecka, a pozostałe palce pod policzkiem. Nie przyciskaj główki dziecka do piersi.



Pytania i odpowiedzi

Jakie zagrożenia dla dziecka może spowodować niekarmienie go piersią?

Dzieci, które są karmione mlekiem modyfikowanym częściej zapadają na infekcje ucha, SIDS, astmę oraz cukrzycę niż dzieci, które są karmione wyłącznie w sposób naturalny.

Przez ile tygodni lub miesięcy powinnam karmić swoje dziecko piersią?

Karmienie piersią jest dobre dla dziecka zawsze – dlatego, im dłużej, tym lepiej. Eksperti zalecają, aby do szóstego miesiąca życia podawać dziecku wyłącznie pokarm naturalny (żadnego mleka modyfikowanego, wody, innych płynów ani produktów spożywczych). Następnie, kontynuując karmienie piersią można powoli wprowadzać inne produkty, w tym mleko modyfikowane.

Po wprowadzeniu produktów spożywczych oraz innych płynów eksperci zalecają kontynuować karmienie piersią tak długo, jak będzie potrzebować tego dziecko, do drugiego roku życia, lub nawet dłużej.

Czy mój organizm wyprodukuje wystarczająco dużo pokarmu? Co jeżeli moje piersi są małe?

Prawie każda kobieta karmiąca piersią – bez względu na rozmiar swoich piersi – jest w stanie wyprodukować o wiele więcej pokarmu niż potrzebuje jej dziecko. Aby pobierać odpowiednią ilość pokarmu, Twoje dziecko musi dobrze zassać brodawkę i być często przystawiane do piersi.

Jak długo podczas każdego karmienia moje dziecko powinno pozostawać przystawione do piersi?

Pozwól swojemu dziecku jeść do momentu, kiedy przestanie odczuwać głód, dzieje się to z reguły po 10–20 minutach karmienia. Jeżeli wydaje Ci się, że dziecko je przez zbyt długi lub zbyt krótki czas, skonsultuj się z doradcą laktacyjnym lub lekarzem.

Skąd mam wiedzieć, że moje dziecko pobiera wystarczająco dużo pokarmu?

Twoje dziecko da Ci znać, kiedy poczuje się najedzone. Kiedy dziecko jest najedzone, z reguły rozluźnia ciało i rączki, odsuwa usta od brodawki lub zapada w sen.

Istnieją też inne oznaki tego, że dziecko otrzymuje wystarczająco dużo pokarmu. Lekarz poinformuje Cię na przykład, że Twoje dziecko prawidłowo przybiera na wadze. Rozpoznasz to również po ilości i wyglądzie oddawanego przez dziecko moczu oraz stolca. Pomoże Ci w tym poniższa tabela:

dni	Liczba mokrych pieluch	Liczba brudnych pieluch	Wygląd stolca
1	1	1	Czarny/kleisty
2	2	2	Czarny/kleisty
3	3	3	Zielonkawy
4	4	3 lub więcej	Zielonkawy
5	5	3 lub więcej	Od zielonkawego po żółty, ziarnisty
6 lub więcej	6 lub więcej	6 lub więcej	Żółty, ziarnisty

W miarę wzrostu dziecka, rośnie również i jego żołądek. Oto ilości mleka, które jest w stanie pomieścić żołądek Twojego dziecka w różnym wieku:

- 1 dzień:** $\frac{1}{4}$ 1 uncji (od 5 do 7 ml) na karmienie = od 1 do $1\frac{1}{2}$ łyżeczek
- 3 dni:** od $\frac{3}{4}$ do 1 uncji (22 do 27 ml) na karmienie = od $4\frac{1}{2}$ do $5\frac{1}{2}$ łyżeczek
- 10 dni:** od 2 do $2\frac{3}{4}$ uncji (od 69 do 81 ml) na karmienie = od 13 do 16 łyżeczek

Czy mleko matki ma taki sam skład jak mleko modyfikowane?

Niezupełnie. Karmienie dziecka, mlekiem matki lub modyfikowanym, to najważniejsza czynność, jaką musimy wykonywać na najwcześniejszym etapie jego życia, ale jeżeli zamierzasz karmić piersią, pamiętaj, że Twoje mleko będzie się zmieniać w miarę rozwoju Twojego dziecka i oferować mu większą ochronę przed chorobami niż mleko modyfikowane. Mleko naturalne zmniejsza ryzyko wystąpienia u Twojego dziecka astmy, niektórych rodzajów raka, cukrzycy oraz SIDS.

Czy podczas karmienia piersią powinienam stosować specjalną dietę?

Nie jest to konieczne. Zdrowe odżywianie jest zawsze dobre, ale nawet jeżeli Twoja dieta pozostawia pod tym względem wiele do życzenia, Twoje mleko to wciąż najlepsze, co można zaoferować Twojemu dziecku.

Czy mogę karmić piersią w miejscach publicznych?

Tak. Część 79-e kodeksu cywilnego miasta Nowy Jork (New York City Civil Rights Law) uprawnia Cię do karmienia piersią we wszystkich miejscach publicznych, nawet jeżeli Twoje sutki będą podczas tej czynności widoczne. Jeżeli nie chcesz pokazywać nagich piersi w miejscach publicznych, spróbuj karmić piersią w pozycji kołyski (patrz Strona 10) lub przykrywać pierś, którą ssi dziecko szalem lub kocykiem. Jeżeli nie chcesz karmić dziecka w miejscach publicznych, możesz odciągać swoje mleko (patrz Strona 19) i podawać je dziecku poza domem, korzystając z butelki.

Czy karmienie piersią niszczy piersi?

Nie. Pomimo iż piersi zmieniają się w trakcie ciąży, z reguły powracają do swojego dawnego wyglądu po zakończeniu karmienia. Twoje piersi mogą zmienić swój wygląd wraz z wiekiem, ale karmienie piersią nie ma żadnego wpływu na ten proces. Noszenie specjalnego biustonosza podtrzymującego może sprawić, że będziesz czuła się bardziej komfortowo, szczególnie podczas ciąży i w okresie karmienia piersią.

Czy mogę zajść w ciążę podczas karmienia piersią?

Tak. Kiedy karmisz piersią możesz zajść w ciążę. Aby zapobiec zajściu w ciążę należy stosować skuteczne metody antykoncepcji. Porozmawiaj z lekarzem, zadzwoń pod nr **311** lub odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj na niej baner poświęcony „**Breastfeeding and Birth Control**” (karmieniu piersią i antykoncepcji).

Czy w okresie karmienia piersią mogę uprawiać seks?

Tak. Ale pamiętaj, że większość lekarzy sugeruje, by odczekać z powrotem do uprawiania seksu (pochwowego lub analnego) do badania poporodowego, które odbywa się około 6 tygodni po porodzie. Czasami podczas seksu z piersi wycieka mleko; to normalny objaw, który nie powinien stanowić powodu do zmartwień. Niektóre kobiety po porodzie na jakiś czas tracą zainteresowanie seksem.

Szczególne okoliczności

Bliźnięta lub trojaczki

Matka bliźniąt lub trojaczków jest w stanie wyprodukować wystarczającą ilość pokarmu dla wszystkich nowo narodzonych dzieci. Istnieje możliwość odciągania pokarmu z piersi (patrz Strona 19) i podawania go bliźniętom lub trojaczkom, szczególnie jeżeli przebywają one w szpitalu. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby upewnić się, że Twoje dzieci otrzymują wystarczającą ilość pokarmu.

Wcześniak lub chore dziecko

Mleko matki zapewnia szczególne korzyści dla rozwoju wcześniaków oraz dzieci chorych, pomagając im rosnąć i chroniąc je przed infekcjami. Jeżeli Twoje dziecko nie może być karmione piersią od pierwszych chwil życia, powinnaś jak najszybciej rozpocząć odciąganie mleka. Sprawi to, że Twoje piersi zaczną produkować więcej pokarmu. Możesz odciągać pokarm i przechowywać w zamrażarce do momentu, aż Twoje dziecko będzie gotowe do karmienia doustnego. Szpitalny doradca laktacyjny może Ci pomóc rozpocząć ten proces.

Dziecko cierpiące na galaktozemię

Jeżeli Twoje dziecko choruje na rzadką chorobę genetyczną, jaką jest galaktozemia, oznacza to, że nie jest ono w stanie strawić Twojego mleka. W takiej sytuacji uzyskaj odpowiednią poradę u swojego lekarza.

Dziecko o specjalnych potrzebach funkcjonalnych

Karmienie naturalne jest bardzo korzystne dla dzieci o specjalnych potrzebach funkcjonalnych oraz dzieci z wadami wrodzonymi. Nie zakładaj, że nie możesz karmić dziecka w sposób naturalny, tylko dlatego, że wykazuje ono specjalne potrzeby funkcjonalne. Pediatra Twojego dziecka oraz doradca laktacyjny mogą pomóc Ci wybrać najlepszą metodę podawania Twojemu dziecku mleka z piersi.



Kiedy nie czujesz się dobrze

Podczas chorób, takich jak przeziębienie, grypa lub inne infekcje, ważne jest kontynuowanie karmienia piersią, ponieważ naturalny pokarm dostarcza przeciwciał, które pomagają dziecku zwalczać stany chorobowe. Jeżeli martwisz się, że Twoja choroba może zaszkodzić dziecku, porozmawiaj ze swoim lekarzem, szczególnie jeżeli z jej powodu musisz poddać się hospitalizacji. W większości przypadków możesz odciągać swoje mleko w szpitalu i poprosić członka rodziny o podawanie go dziecku do momentu poprawy Twojego stanu zdrowia, oczywiście za zgodą Twojego lekarza. Istnieje kilka sytuacji, w których powinno się unikać karmienia piersią (na przykład kobiety będące nosicielkami wirusa HIV **nie powinny** karmić piersią).

Leki

Przyjmowanie większości leków na receptę i bez recepty nie wyklucza karmienia piersią. Jednak niektóre leki (w tym pigułki antykoncepcyjne oraz preparaty ziołowe) nie powinny być stosowane przez matki karmiące. Aby dowiedzieć się, czy możesz bezpiecznie przyjmować leki podczas karmienia piersią, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Palenie

Kobiety, które palą papierosy, mogą karmić piersią. Oczywiście najlepiej jest rzucić palenie, **ale**, w przypadku gdy nie jest to możliwe, lepiej jest kontynuować karmienie dziecka w sposób naturalny, niż zastępować mleko matki mlekiem modyfikowanym. Bez względu na to, czy karmisz dziecko piersią czy mlekiem modyfikowanym, nie powinnaś palić w pomieszczeniach, w których przebywa dziecko. Bierne palenie jest dla dzieci bardzo szkodliwe i może zwiększyć u nich ryzyko wystąpienia SIDS oraz astmy. Jeżeli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia lub chcesz skorzystać z lokalnego programu wsparcia w tym zakresie, odwiedź stronę **nyc.gov/nycquits** lub zadzwoń pod nr **311**.

Alkohol i marihuana

Podczas karmienia piersią najlepiej nie spożywać alkoholu. Wypicie drinka od czasu do czasu nie stanowi żadnego problemu, ale najlepiej należy to robić **bezpośrednio po podaniu dziecku pokarmu**, a nie zaraz przed rozpoczęciem karmienia. W ciąży powinno się unikać palenia marihuany.

Narkotyki

Narkotyki – takie jak crack, kokaina, heroina i ecstasy – mogą zaszkodzić matce oraz dziecku. Przenikają one do mleka matki, dlatego matki, które decydują się na karmienie dzieci piersią, nie powinny przyjmować żadnych narkotyków. Aby uzyskać pomoc w terapii uzależnienia od narkotyków lub alkoholu, należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub zadzwonić pod nr **311**.

Pokonywanie problemów

Dzięki odrobinie cierpliwości da się rozwiązać każdy problem. Oto kilka powszechnych problemów związanych z karmieniem piersią oraz ich rozwiązań:

Obolałe sutki

Jeżeli Twoje dziecko zasysa brodawki w sposób niepoprawny, Twoje sutki mogą na początku być nieco obolałe. Po porodzie porozmawiaj z położną lub doradcą laktacyjnym o poprawnych sposobach przystawiania dziecka do piersi. Obolałych sutków można również unikać:

- Pamiętaj o tym, by dziecko wkładało do ust jak największą powierzchnię otoczki sutkowej.
- Karmiąc dziecko częściej, ale przez krótszy czas.
- Karmiąc dziecko w pierwszej kolejności z piersi, której sutek jest mniej obolały.
- Po zakończeniu karmienia nacierać sutki mlekiem z piersi i czekać aż samoistnie się ono wchłonie.

Obrzęk piersi

Napełnianie piersi mlekiem może powodować ich obrzęk, szczególnie w ciągu pierwszych trzech do pięciu dni po porodzie. Możesz mieć uczucie, że Twoje piersi są przepełnione mlekiem. Jest to obrzęk, który minie, kiedy tylko Twoje ciało przyzwyczai się do produkowania mleka. W międzyczasie:

- Przed karmieniem polewaj piersi wodą pod prysznicem lub przykładaj do nich ciepły, wilgotny kompres, a po karmieniu nakładaj na nie zimne, mokre kompresy (np. mrożonka lub woreczek wypełniony kostkami lodu owinięty ręcznikiem).
- Jeżeli Twoje dziecko ma trudności z poprawnym ssaniem, przed przystawieniem go do piersi odciągnij z niej w sposób ręczny trochę pokarmu, aby zmniejszyć bolesny obrzęk.
- Podawaj dziecku pokarm często (od 10 do 12 razy na dobę), podając go każdorazowo z obu piersi.

Zablokowane kanaliki mleczne

Bolesne zaczerwienienia lub grudki wewnątrz piersi mogą świadczyć o zablokowaniu kanałków mlecznych.

Jak sobie z tym radzić:

- Dbaj o to, by Twój biustonosz był dobrze dopasowany i by nie był za ciasny. Unikaj spania w pozycjach, w których na piersi wywierany jest nacisk.
- Często karm piersią, zaczynając od bardziej bolesnej piersi. Takie postępowanie pomoże szybciej odblokować kanalik mleczny.

- Pij dużo płynów i dużo odpoczywaj.
- Często bierz prysznic i nakładaj na obolałą pierś ciepłe, wilgotne kompresy.
- Masuj delikatnie obolały obszar.
- Jeżeli guzek nie znika po upływie jednego do dwóch dni, skonsultuj się z lekarzem.

Zapalenie gruczołu mlekowego (mastitis)

Jeżeli na piersi wystąpi zaczerwieniony obszar, grudkowaty i bolesny, i dokuczają Ci dreszcze, bóle oraz gorączka (objawy grypopodobne), mogło u Ciebie dojść do zapalenia gruczołu mlekowego. Jak sobie z tym radzić:

- Zadzwoń do swojego lekarza. Możesz wymagać podania antybiotyku; lekarz wybierze dla Ciebie taki, który będzie bezpieczny w przypadku karmienia piersią.
- Wykonaj procedurę stosowaną w przypadku zablokowania kanalików mlecznych (powyżej).
- Kontynuuj karmienie piersią.



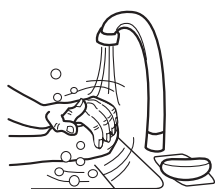
Odciąganie pokarmu

Jeżeli planujesz powrót do pracy lub szkoły w okresie karmienia dziecka piersią, konieczne będzie rozpoczęcie odciągania pokarmu, aby zapewnić jego odpowiedni zapas swojemu dziecku w trakcie Twojej nieobecności. Odciąganie pokarmu wymaga wprawy; na początku poproś o pomoc doradcę laktacyjnego lub lekarza.

Istnieją dwa sposoby na odciąganie pokarmu: za pomocą dłoni oraz za pomocą pompki.

Ręczne odciąganie pokarmu

Aby odciągnąć pokarm ręcznie, wykonaj poniższe kroki:



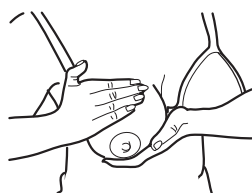
1

Umyj ręce wodą z mydłem.



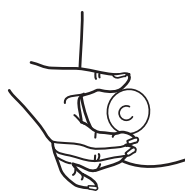
2

Przygotuj czysty pojemnik, jak np. miseczka lub kubeczek, do którego odciągniesz pokarm.



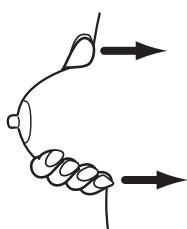
3

Delikatnie masuj piersi, aby ułatwić przepływ pokarmu. Delikatnie gładź skórę piersi od nasady w kierunku sutka.



4

Aby odpowiednio chwycić pierś, wykorzystaj chwyt w kształcie litery C.



5

Dociskaj rękę do klatki piersiowej.



6

Delikatnie przyciskaj skórę piersi, a następnie zwolnij nacisk, aby wycisnąć pokarm.



7

Zmień pozycję palców na piersi i powtórz powyższe czynności.

Odciąganie pokarmu za pomocą laktatora

Użycie laktatora to najszybszy sposób na odciąganie pokarmu. Niektóre szpitale, organizacje społeczne oraz biura Specjalnego dodatkowego programu żywieniowego dla kobiet, niemowląt i dzieci (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) oferują bezpłatne laktatory – dowiedz się, czy możliwe jest uzyskanie laktatora w jednym z wyżej wymienionych miejsc. Jeżeli nie, zapytaj, gdzie możesz taki laktator nabyć lub wypożyczyć. Skontaktuj się ze swoją firmą ubezpieczeniową, aby poznać szczegółowe informacje na temat Twojego planu ubezpieczenia zdrowotnego. Większość planów ubezpieczenia zdrowotnego pokrywa koszty zakupu laktatorów oraz powiązanych akcesoriów do odciągania pokarmu, takich jak butelki, rurki oraz kołnierze. Na rynku jest dostępnych kilka wersji laktatorów. Każda z nich ma inne zalety. Obejrzyj poniższe zdjęcia i przeczytaj opisy:



Laktatory ręczne

- Laktator ręczny umożliwia pobieranie pokarmu jednorazowo z jednej piersi.
 - Dobrze sprawdza się w przypadku użytku okazjonalnego, na przykład raz dziennie.
 - Niski koszt i kompaktowy rozmiar.
 - Pełna kontrola nad prędkością odciągania pokarmu oraz siłą ssącą.
- Dobry wybór dla mam przebywających w domu lub wykonujących pracę w niepełnym wymiarze godzin.



Laktator elektryczny pojedynczy

- Laktator zasilany energią elektryczną (zasilanie bateryjne lub za pomocą przewodu), który umożliwia pobieranie pokarmu jednorazowo z jednej piersi.
- Szybszy i bardziej wydajny niż laktator ręczny.
- Dobrze nadaje się do okazjonalnego użytku.
- Niezalecany do częstego odciągania pokarmu.

Laktator elektryczny podwójny

- Dobry wybór dla mam, które odciągają pokarm wiele razy dziennie, każdego dnia.
- Pomaga zwiększyć produkcję pokarmu.
- Odciąga pokarm z obu piersi jednocześnie.
- Odciąga pokarm w krótszym czasie niż wersja pojedyncza.



Profesjonalny, elektryczny laktator szpitalny

- Zalecany dla mam wcześniaków, bliźniąt lub trojaczków.
- Pomaga zwiększyć produkcję pokarmu i zgromadzić większe zapasy.
- Często można go wypożyczyć ze szpitala, biura programu WIC lub od doradcy laktacyjnego.



Jeżeli korzystasz z dowolnego rodzaju laktatora, pamiętaj, aby używać go zgodnie z instrukcją obsługi i odpowiednio czyścić. Nie odciążać pokarmu dłużej, niż jest to zalecane.

Przechowywanie odciągniętego pokarmu

Oto kilka wskazówek dotyczących przechowywania odciągniętego pokarmu:

- Mleko matki powinno być przechowywane w szklanych lub plastikowych pojemnikach. Mimo to należy unikać stosowania pojemników plastikowych pochodzących z recyklingu o numerach 3, 6 lub 7 lub pojemników, które wyglądają na zużyte (aby zminimalizować ryzyko przedostania się do mleka szkodliwych substancji chemicznych).
- Najlepiej jest przechowywać odciągnięte mleko w lodówce lub zamrażarce, ale można je również przechowywać w temperaturze pokojowej przez sześć do ośmiu godzin lub w worku chłodzącym wypełnionym lodem przez maksymalnie 24 godziny.
- Mleko przechowywane w lodówce należy zużyć w ciągu dwóch dni.
- W celu dłuższego przechowywania mleko należy umieścić jak najszybciej po odciągnięciu w zamrażarce. Pojemnik z mlekiem należy umieścić w najzimniejszym miejscu zamrażarki – zwykle jest to tył szuflady.
- Zamrożone mleko można przechowywać przez okres od trzech do sześciu miesięcy. Na pojemniku z mlekiem przeznaczonym do przechowywania w zamrażarce należy umieścić datę zamrożenia.
- Mleko z zamrażarki należy rozmrażać pod ciepłym strumieniem bieżącej wody lub stopniowo, w lodówce. Po rozmrożeniu mleko należy zużyć w ciągu 24 godzin lub wyrzucić.
- Nigdy nie podgrzewać mleka naturalnego w garnku ani kuchence mikrofalowej.

Powrót do pracy lub nauki

Wiele kobiet, które karmią piersią, pracuje lub uczęszcza do szkoły. Zawiadom swojego pracodawcę lub nauczycieli, że podczas przebywania w pracy lub w szkole zamierzasz odciągać pokarm. Artykuł 7 kodeksu pracy stanu Nowy Jork (New York State Labor Law), Część 206-c dotycząca prawa matek karmiących do odciągania pokarmu (Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk), zachęca pracodawców do wygospodarowywania czasu i miejsca umożliwiającego matkom karmiącym odciąganie pokarmu przez okres do trzech lat od porodu.

Kontynuowanie karmienia piersią po powrocie do pracy lub szkoły może na początku stanowić pewne wyzwanie. Oto kilka wskazówek dotyczących tego, jak ułatwić sobie przyzwyczajenie się do tej zmiany:

- Przed porodem skontaktuj się z ubezpieczycielem, aby uzyskać informacje na temat ewentualnych udogodnień oferowanych matkom karmiącym oraz kroków, jakie należy wykonać, aby móc z nich skorzystać. Wiele planów ubezpieczenia zdrowotnego pokrywa koszty niektórych laktatorów oraz koszty usług doradców laktacyjnych. Jeżeli jesteś objęta programem WIC, możesz dowiedzieć się w biurze programu WIC, na jakie udogodnienia możesz liczyć jako matka karmiąca.
- Rozważ powrót do szkoły w środku tygodnia, a nie w poniedziałek. Taka decyzja ułatwi Ci przyzwyczajenie się do zmiany porządku dnia i pozostawienie dziecka na krótszy okres raz na kilka dni.
- Wybierz odpowiedni dla siebie laktator na kilka tygodni przed powrotem do pracy lub szkoły i zacznij go używać pomiędzy karmieniami. Przed powrotem do pracy lub szkoły zgromadź zapas odciągniętego pokarmu w zamrażarce, aby mieć pewność, że nie zabraknie go pod Twoją nieobecność.
- Karm dziecko przed wyjściem do pracy lub szkoły i zaraz po powrocie do domu.
- Odciągaj mleko w ciągu dnia i trzymaj je w lodówce lub torbie termicznej z wkładami chłodzącymi. Przechowuj mleko w lodówce po powrocie do domu (patrz Strona 21).
- Jeżeli to możliwe, noś ubrania, które ułatwią Ci karmienie piersią lub odciąganie pokarmu, takie jak stroje dwuczęściowe lub specjalnie zaprojektowane pod kątem wykonywania tych czynności.
- Podczas przebywania w domu, w miarę możliwości próbuj karmić dziecko częściej niż wcześniej, szczególnie w weekendy. Pomoże do podtrzymać produkcję pokarmu i utrzymać z dzieckiem mocną więź.



Odstawianie dziecka od piersi

Aby stopniowo odstawić dziecko od piersi, możesz co jeden lub dwa dni rezygnować z sesji karmienia lub odciągania pokarmu, do momentu, aż Twoje piersi przestaną produkować mleko. Z reguły nie należy pomijać karmień porannych, w porze popołudniowej oraz wieczornej.

W trakcie procesu odstawiania dziecka od piersi należy obserwować sytuację pod kątem ewentualnych oznak zbyt szybkiego odstawienia:

Oznaką zbyt szybkiego odstawienia dziecka od piersi jest — rozdrażnienie, kurczowe trzymanie się matki lub lęki

Oznaką zbyt szybkiego odstawienia dziecka od piersi w przypadku matki karmiącej jest — obrzmiałość, poczucie przepętnienia, opuchnięcie, podwyższona temperatura lub bolesność piersi, gorączka, złe samopoczucie, smutek (wynikający ze zmian hormonalnych)

Należy odpowiednio dostosować tempo odstawiania dziecka od piersi dla maksymalnego komfortu zarówno matki, jak i dziecka. Jeżeli odczuwasz dyskomfort w piersiach, odciągaj ręcznie lub mechanicznie pokarm, w zależności od potrzeb. Aby uniknąć bólu oraz infekcji piersi, zakładaj wygodny stanik i nie ściskaj piersi obcisłymi częściami garderoby. Jeżeli ból stanie się bardzo dotkliwy, piersi będą nadwrażliwe na dotyk, zbyt ciepłe w dotyku, wystąpi u Ciebie gorączka lub bardzo złe samopoczucie, skontaktuj się z lekarzem.



Popularne terminy związane z karmieniem piersią

Otoczka brodawki	Ciemna obwódka wokół sutka.
Certyfikowany doradca laktacyjny (Certified Lactation Counselor, CLC)	Wykwalifikowany specjalista, który posiada odpowiednie umiejętności, wiedzę oraz podejście, umożliwiające udzielania matkom karmiącym fachowych porad i wsparcia dotyczącego karmienia piersią. Doradcy laktacyjni pomagają karmiącym matkom i ich rodzinom radzić sobie z szeregiem wyzwań, z jakimi przychodzi im się mierzyć w okresie laktacji i karmienia dziecka piersią.
Doula	Nieposiadająca medycznego wykształcenia osoba zapewniająca informacyjne, fizyczne i emocjonalne wsparcie kobietom w ciąży oraz ich rodzinom, przed, w trakcie oraz po porodzie.
Istotne wskazówki dotyczące karmienia	Oznaki, że Twoje dziecko jest głodne: ssanie palców dłoni, ruszanie ustami oraz oczami, mlaskanie lub przeciąganie się.
Kanalik mleczny	Wąski przewód znajdujący się wewnątrz piersi, przewodzący mleko do sutka.
Karmienie uzupełniające	Podawanie dziecku dowolnych stałych pokarmów (takich jak płatki zbożowe, owoce, warzywa).
Karmienie dodatkowe	Dowolny płyn, inny niż mleko matki, podawany dziecku (np. mieszanka mleczna, sok lub woda).
Karmienie wyłącznie w sposób naturalny	Kiedy dziecko jest karmione wyłącznie mlekiem matki – bez podawania mu jakichkolwiek innych płynów ani pokarmów (z wyjątkiem kropli doustnych z witaminą D).
Obrzęk piersi	Opuchnięcie piersi występujące w przypadku usuwania z piersi zbyt małej ilości pokarmu w trakcie karmienia lub odciągania. Piersi są gorące i bolesne.

Odciąganie pokarmu	Usuwanie z piersi mleka za pomocą dłoni lub laktatora w celu późniejszego karmienia dziecka za pomocą butelki.
Odwodnienie organizmu	Dochodzi do niego, kiedy dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości płynów. Oznaki odwodnienia to: mało energii lub jej całkowity brak, wysuszone wargi, wysuszone oczy, cichy płacz, gorączka i oddawanie małych ilości moczu lub całkowity brak moczu.
Posiadający międzynarodową certyfikację doradca laktacyjny	Specjalista z zakresu opieki zdrowotnej, posiadający bogatą wiedzę kliniczną z zakresu karmienia piersią, współpracujący z matkami karmiącymi oraz ich rodzinami, a także decydentami oraz obywatelami.
Przystawianie dziecka do piersi	Proces podczas którego sutek wraz z możliwie jak największą powierzchnią otoczki trafiają do ust dziecka, prowadzący do poprawnego pobierania pokarmu.
Siara	Pierwsze mleko o gęstej i kleistej konsystencji, w kolorze od przezroczystego po żółty. Zapewnia noworodkom ochronę przed chorobami.
Skóra do skóry	Kiedy dziecko ma na sobie tylko pieluszkę, a rodzic przykładą je bezpośrednio do swojej nagiej klatki piersiowej.
Matka z noworodkiem w tej samej sali	Kiedy mama dzieli pokój szpitalny z dzieckiem po porodzie, co sprawia, że karmienie piersią jest łatwiejsze.
Zapalenie gruczołu mlekowego	Zapalenie piersi, objawiające się następującymi symptomami: tkliwość, podwyższona temperatura i zaczerwienienie piersi, zmęczenie, bolesność, gorączka, nudności.

W przypadku jakichkolwiek problemów lub wątpliwości, pytaj śmiało.

Inna mama, która aktualnie karmi piersią lub przedstawicielka grupy wsparcia może Ci pomóc. Twój szpital, biuro WIC, lekarz dziecka, położna lub lekarz położnik/ginekolog może skierować Cię do doradcy laktacyjnego.

Źródła* informacji na temat karmienia piersią:

Infolinia biura ds. zdrowego karmienia piersią (Office on Women's Health Breastfeeding Help Line), Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej (U.S. Department of Health and Human Services)

800-994-9662

od poniedziałku do piątku, w godz. od 9:00 do 18:00.

Kellymom.com (podstawowe rady i wsparcie dotyczące karmienia piersią)

Infolinia Growing Up Healthy (informacje na temat programu WIC)

800-522-5006

La Leche League (dla grup wsparcia i doradców laktacyjnych)

l.li.org

800-525-3243

Infolinia Women's Healthline (informacje na temat metod antykoncepcji)

Zadzwoń pod nr **311**.

*Lista ta nie jest ani zamknięta, ani kompletna. Wydział Zdrowia NYC przekazuje ten komunikat, aby pomóc nowojorkykom w znalezieniu usług i zdobyciu ogólnych informacji, ale nie stanowi żadnego oświadczenia ani zapewnienia o jakości lub odpowiedniości usług świadczonych przez wymienione placówki.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat karmienia piersią odwiedź stronę **nyc.gov/health**, i wyszukaj słowo „**breastfeeding**” (**karmienie piersią**).