

Lekcja 3: Karmienie piersią i butelką

Na początek ważna rada: jeśli napotkasz trudności w karmieniu piersią lub butelką, szukaj pomocy! Możesz skonsultować się z położną, doradczynią laktacyjną lub ginekologiem. Sama przeszłam trudną drogę karmienia piersią mojego pierwszego dziecka i dzięki pomocy udało mi się karmić córkę ponad rok. Warto szukać wsparcia.

W tej lekcji podzielę się z Tobą wiedzą i doświadczeniem zarówno zawodowym, jak i osobistym. Pokażę różne techniki karmienia, które mogą Ci pomóc.

Czego dowiesz się z tej lekcji?

1. Jak rozpoznawać wczesne oznaki głodu u dziecka.
 2. Jakie są wskaźniki skutecznego karmienia.
 3. Smoczki – czy i kiedy je podawać.
 4. Jak pozycjonować dziecko podczas karmienia.
 5. Jakie pozycje do karmienia piersią są najlepsze.
 6. Jak karmić butelką?
 7. Pozycje do karmienia butelką.
 8. Pozycje do odbijania.
 9. Co wspiera prawidłowy rozwój buzi i języka
 10. Kiedy warto skonsultować się z fizjoterapeutą, osteopatą, neurologopedą lub lekarzem.
-

Wczesne oznaki głodu

Warto nauczyć się rozpoznawać pierwsze sygnały głodu, ponieważ w późniejszym stadium dziecko może stać się rozdrażnione i trudniej będzie je nakarmić.

Wczesne oznaki głodu:

- Otwieranie buzi, wysuwanie języka.
- Wzmoczone ruchy gałek ocznych.
- Ssanie rączek, paluszków, pieluszki lub innych przedmiotów.
- Odruch szukania – odwracanie główki w poszukiwaniu piersi lub butelki.

Jeśli dziecko jest już bardzo głodne i płacze, warto je najpierw uspokoić (np. poprzez kołysanie, szum czy podanie smoczka), a dopiero potem przystąpić do karmienia.

Wskaźniki skutecznego karmienia

- Dziecko efektywnie ssie pierś przez ok. 15 minut z jednej strony. Można następnie zaproponować drugą pierś.
- Noworodek powinien być karmiony 8–12 razy na dobę, w tym 1–2 razy w nocy.
- Po karmieniu piersi są luźniejsze i bardziej opróżnione.
- Maluch po jedzeniu jest spokojny, rozluźniony i zadowolony.
- Liczba stolców i mokrych pieluch jest zgodna z normami wieku dziecka.

Pobudzanie sennego dziecka do ssania

Jeśli dziecko jest mało aktywne lub nie przybiera na wadze, można je pobudzić poprzez:

- Rozebranie lub zdjęcie skarpetek.
 - Masaż dłoni, stóp oraz ciała.
 - Zmianę pozycji karmienia.
-

Smoczki – kiedy i jak ich używać?

Smoczek nie jest zły, ale powinien być stosowany rozsądnie. Warto ograniczyć jego używanie w pierwszych 2–4 tygodniach życia, aby wspierać stabilizację laktacji. Pamiętaj o:

- Zachowaniu higieny smoczka i jego regularnej wymianie.
- Unikaniu podawania smoczka, gdy nie jest on faktycznie potrzebny.
- Wymowaniu smoczka z buzi dziecka, gdy głęboko zaśnie.

Najlepsze smoczki to te o płaskiej podstawie, które nie ingerują w anatomię i funkcje jamy ustnej dziecka. Warto skonsultować wybór smoczka z logopedą lub neurologopedą.

Prawidłowe pozycjonowanie noworodka podczas karmienia

Podczas karmienia, niezależnie czy dziecko jest karmione piersią czy butelką, kluczowe jest odpowiednie przestawienie malucha w celu zapewnienia komfortu, bezpieczeństwa i efektywnego pobierania pokarmu. Warto zwrócić uwagę na trzy główne płaszczyzny (osi) ciała dziecka:

1. Płaszczyzna strzałkowa (przód – tył)

- Dziecko nie powinno być nadmiernie pochylone do przodu – głowa nie może być "zapadnięta".
- Nie należy również dopuszczać do sytuacji, w której głowa jest zbyt zadarta do tyłu.
- Ważne, aby punkty ucho, bark i miednica były ustawione w jednej linii

2. Płaszczyzna czołowa

- Punkty: nos, mostek, spojenie łonowe powinny być w jednej linii.
- Ciało dziecka nie powinno wyginać się w bok w kształt litery „C”.
- Podczas karmienia należy zwrócić uwagę, by pupa nie opadała, powodując niepożądane wygięcie boczne ciała.

3. Płaszczyzna horyzontalna

- Dziecko powinno być ustawione brzuchem do brzucha mamy (lub opiekuna) – nie powinno leżeć w sposób, w którym brzuch jest skierowany ku górze a głowa skręcona do boku.
 - Ciało nie powinno być zrotowane.
 - Miednica powinna być ustabilizowana, a nogi odpowiednio podparte.
-

Dodatkowe zasady dotyczące samego karmienia

- **Karmienie piersią:**
 - Przed przystawieniem dziecka do piersi upewnij się, że jego buzia jest szeroko otwarta.
 - Pamiętaj: przystawiamy dziecko do piersi, a nie odwrotnie.
 - Ciało malucha powinno być rozluźnione, a rączki swobodnie ułożone – tak, aby mogło samodzielnie dosunąć się do piersi.
 - **Karmienie butelką:**
 - Pozycja dziecka musi być komfortowa, tak aby mogło spokojnie pić bez zbędnego napięcia.
 - Warto zadbać, aby sposób trzymania butelki sprzyjał utrzymaniu prawidłowej osi ciała.
 - **Metafora królowej:**
 - Wyobraźmy sobie, że mama (lub inny opiekun) jest królową – najpierw sama zajmuje wygodną pozycję (jak na tronie), a następnie przystawia do siebie dziecko.
 - Dzięki temu zapewniamy zarówno komfort mamie, jak i dziecku, co sprzyja spokojnemu i efektywnemu karmieniu.
-

Pozycje do karmienia piersią

1. Pozycja biologiczna

- dziecko leży na brzuchu mamy, co ułatwia samodzielne przystawienie się.
- mama powinna być odchylona w tył lub w pozycji półleżącej
- jest to najlepsza pozycja, gdy wypływ mleka jest bardzo intensywny
- maluch może naturalnie odbić połknięte powietrze.

2. Pozycja leżąca na boku

- Dobra na nocne karmienia.
- Ważne, by ciało dziecka było stabilne, nie wygięte, a nóżki w lekkim zgięciu.

3. Pozycja klasyczna

- dziecko leży poprzecznie do Twojego brzucha
- warto zadbać o podparcie nóg dziecka, aby nie zwisały.

4. Pozycja spod pachy

- dziecko znajduje się pod Twoim ramieniem, a jego ciało jest dobrze podparte.
-

Karmienie butelką

- Stymuluj dziecko do szerokiego otwarcia buzi przed chwyceniem butelki - dotykając warg lub nosa.
 - Trzymaj butelkę od dołu i nie wciskaj jej na siłę.
 - Unikaj zbyt pionowego ustawienia butelki, aby mleko nie zalewało dziecka.
 - Butelka powinna być dobrana do potrzeb dziecka (np. Lansinoh Natural Wave, Avent Natural Response).
-

Pozycje do karmienia butelką:

1. **Pozycja biologiczna** – podobna do karmienia piersią.
 2. **Pozycja fasolki** – dziecko leży wzdłuż ramienia opiekuna.
 3. **Pozycja na udach** – maluch leży między udami rodzica, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej osi ciała. Zalecana szczególnie u dzieci z asymetrią.
-

Pozycje do odbijania dziecka

1. **Na ramieniu** – dziecko jest oparte barkami na ramieniu rodzica.
 2. **Na udach** – dziecko leży na kolanach rodzica, głowa jest wyżej niż miednica.
 3. **W pozycji pionowej, przodem do świata** – z zaokrągloną, podwiniętą pupą. Sprawdza się u dzieci którym trudno odbić.
-

Wspieranie prawidłowego rozwoju jamy ustnej

- **Mouthing** – dziecko powinno wkładać rączki do buzi, ssać je i eksplorować twarz.
- **Rozmowa** – mówienie do dziecka i czekanie na jego reakcje.
- **Zróżnicowanie pokarmów** – wprowadzanie różnych konsystencji podczas rozszerzania diety.

Sygnały wymagające konsultacji ze specjalistą

- Nadmierne gryzienie dziąsłami zamiast ssania.
- Problemy z przybieraniem na wadze.
- Brak wkładania rączek do buzi i eksplorowania twarzy.
- Brak silnego odruchu ssania w pierwszym miesiącu życia.
- Duża bolesność karmienia piersią.
- Trudności z przystawieniem dziecka do piersi.

Jeśli coś Cię niepokoi, skonsultuj się z lekarzem, logopedą lub fizjoterapeutą. Warto też odwiedzić strony internetowe, takie jak:

- Hafija <https://www.hafija.pl/>
- Lekarskim Okiem <https://lekarskimokiem.pl/>
- Wróżka Cycuszka <https://wrozkacycuszka.pl/>

Trzymaj się i do zobaczenia w kolejnej lekcji!