

Zasady karmienia piersią oraz inne porady dla kobiet karmiących

Już 3 miesiące po porodzie
może dojść do owulacji,
nawet, jeśli nie miałaś jeszcze
miesiączki.*

Dlatego, pomimo karmienia
piersią potrzebujesz
skutecznego zabezpieczenia
przed niechcianą ciążą.



Zapytaj lekarza o zasady karmienia piersią oraz o skuteczną
metodę antykoncepcji dla kobiet karmiących.

Karmienie piersią jest naturalnym sposobem dostarczenia żywienia noworodkowi i niemowlęciu. Wszystkie organizacje prozdrowotne oraz kolegia lekarzy specjalistów zalecają tę metodę karmienia. Mleko matki, pojawiające się jako fizjologiczna konsekwencja porodu, ma złożony skład, który podlega samoregulacji, co wiąże się z sytuacją matki i dziecka. Nawet w czasie jednego karmienia skład ten ulega zmianie, zmienia się również konsystencja mleka – w pierwszej kolejności zaspokajane jest pragnienie, a potem dostarczany jest pokarm o wysokiej kaloryczności. Zmiany związane są z upływem czasu, porą dnia i rozwojem dziecka.

Podkreślić należy również, że **karmienie piersią ma niebagatelne znaczenie dla utrzymywania odporności dziecka i zapewnienia mu ochrony**. W mleku matki znajdują się bowiem immunoglobuliny, które powstały jako odpowiedź organizmu na wirusowe i bakteryjne czynniki chorobotwórcze. Ponadto karmienie piersią korzystnie wpływa na zasiedlenie przewodu pokarmowego niemowlęcia właściwą florą bakteryjną.

Mleko matki jest łatwiej przyswajalne niż mleko krowie, nawet modyfikowane. Laktoalbumina, białko mleka ludzkiego jest bowiem łatwiej przyswajalna niż białko mleka krowiego. Dzieci karmione piersią nie cierpią na zaparcia właśnie z tego powodu. Bardzo rzadko mają też biegunki. Mleko kobiece praktycznie nie wywołuje alergii u dziecka.

Karmienie piersią umożliwia naturalne budowanie więzi między matką i noworodkiem. Fizyczna bliskość z matką zapewnia niemowlęciu ciepło, poczucie bezpieczeństwa, uspokaja je i pomaga zasypiać.



Ważne informacje o karmieniu piersią

Dla matki:

- ☺ karmienie piersią stymuluje zwijanie się macicy po porodzie,
- ☺ w połączeniu z prawidłowym odżywianiem przyspiesza powrót do przedporodowej masy ciała,
- ☺ zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jajnika i piersi,
- ☺ w pewnym stopniu i do pewnego momentu hamuje owulację, chociaż nie jest to skuteczna metoda antykoncepcyjna,
- ☺ możliwe jest w każdych warunkach i o każdej porze,
- ☺ karmienie piersią jest ekonomiczne,
- ☺ wymusza okresy odpoczynku, co jest ważne dla matki w pierwszych tygodniach po porodzie,
- ☺ uspokaja matkę.

Dla dziecka:

- ☺ karmienie piersią dostarcza najwartościowszego pokarmu w optymalnej temperaturze,
- ☺ zabezpiecza dziecko immunologicznie,
- ☺ dostarcza pokarmu sterylnego,
- ☺ umożliwia dziecku pobieranie tylko takiej ilości pokarmu, jaka jest mu w danym momencie potrzebna,
- ☺ buduje więź z matką,
- ☺ zapewnia poczucie bezpieczeństwa, zaspokaja jego potrzeby emocjonalne.

Podstawowe zasady karmienia piersią

Karmienie piersią to fascynujący proces fizjologiczny, w którym biorą udział 2 hormony: oksytocyna i prolaktyna. Ich wydzielanie, a więc również udane karmienie piersią, zależy od wielu bodźców.

Bodźce wzrokowe i słuchowe, towarzyszące przystawieniu dziecka do piersi, pobudzają wydzielanie pierwszego z tych hormonów, tzn. oksytocyny, która odpowiada za skurcz mięśni gładkich przewodów gruczołu sutkowego, dzięki czemu mleko sphywa z tylnych części gruczołu do brodawki. Przystawione do brodawki dziecko z łatwością zaspokaja pierwszy głód. Wydzielanie drugiego z hormonów, prolaktyny, pobudzane jest przez ssącego noworodka. Prolaktyna działa pobudzająco na dalsze wydzielanie mleka, tym większe, im bardziej opróżnione zostają tylne części gruczołu sutkowego. Dlatego, im kobieta częściej przystawia dziecko do piersi, tym więcej ma pokarmu, a karmienie nie sprawia trudności!

Kilka rad dotyczących pozycji podczas karmienia

- ☺ Karm dziecko w najwygodniejszej dla Ciebie w danej chwili pozycji – na siedząco lub na leżąco. Trzymaj dziecko w taki sposób, aby również jemu było wygodnie.
- ☺ Wyjmij piersi z biustonosza i palcem pobudź brodawkę.
- ☺ Przysuń dziecko do piersi, tak aby mogło poszukać brodawki (odruch szukania).
- ☺ Dziecko, które jest głodne i chce jeść, samo przejmie inicjatywę, odszuka brodawkę i zacznie ją ssać.
- ☺ W czasie karmienia upewnij się, że dziecko trzyma ustami nie tylko brodawkę, ale również jej otoczkę.



Jeśli dziecko chwyci brodawkę nieprawidłowo, to nie tylko karmienie będzie nieefektywne, lecz również nieprzyjemne, a nawet bolesne.

- ☺ Jeśli to potrzebne, możesz pomóc dziecku, odsuwając palcem sutek od jego noska, aby ułatwić maluchowi oddychanie.



- ☺ Karmienie przebiega prawidłowo, jeśli dziecko ssię miarowo i energicznie.
- ☺ Gdy dziecko zaspokoi głód i przestanie jeść, możesz je odstawić od piersi. Nie wyciągaj brodawki na siłę z ust niemowlęcia, jeśli ma zaciśnięte na niej wargi. Pomóż sobie, wkładając palec do ust dziecka.
- ☺ Karm dziecko raz z jednej, raz z drugiej piersi. Staraj się zawsze opróżniać pierś, z której właśnie karmisz. Im bardziej opróżniasz pierś, tym więcej mleka ona produkuje. Co więcej, mleko z tylnych odcinków gruczołu sutkowego jest bogatsze w tłuszcz, a przez to ma większą wartość energetyczną.

- ☺ Prawidłowy czas karmienia nie przekracza 20 minut, a dziecko zazwyczaj wysysa wystarczającą ilość pokarmu w ciągu pierwszych 10 minut.
- ☺ Karm często, ale krótko. Twoje konsekwentne postępowanie sprawi, że karmienie będzie łatwiejsze.

Pamiętaj, aby w czasie karmienia piersią nie podawać dziecku soków ani innych płynów. W okresie stosowania tej metody karmienia, nie ma wskazań do tzw. „przepajania”, w odróżnieniu od karmienia mlekiem krowim. Jeśli czujesz, że dziecko płacze, bo chce pić, po prostu ponownie przystaw je do piersi. Na tym właśnie polega „karmienie na żądanie”.

Przeciwstawne problemy – zbyt mało i zbyt dużo pokarmu

Jednym z najczęstszych problemów pojawiających się po porodzie i główną przyczyną przejścia do sztucznego karmienia dziecka jest obawa matki, iż ma ona zbyt mało pokarmu.

Jest to także często powód obniżenia nastroju u matki, utraty wiary w siebie. Jeśli niedawno urodziłaś dziecko lub rozwiązanie ma nastąpić niedługo – pamiętaj – w pierwszych dniach życia zapotrzebowanie noworodka na pokarmy odpowiada ilości mieszczącej się w tyżeczce od herbaty. W tym pierwszym okresie najważniejsze jest, abyście Ty i dziecko oswoili się ze sobą. W pierwszych dwóch do czterech dobie po porodzie noworodek, ssąc, pobiera siarę, która zapewnia jego organizmowi przeciwciała i pomaga opróżnić układ pokarmowy z nadmiaru śluzu i smółki. Zazwyczaj mleko pojawia się w trzeciej lub czwartej dobie po porodzie, w ilości zaspokajającej potrzeby noworodka.



Zbyt duża ilość pokarmu lub jego niewystarczające zużycie przez dziecko może spowodować **zastój mleka**. Ze stanem tym wiąże się pewien dyskomfort, ponieważ piersi stają się bardzo obrzmiałe, ciężkie i bolesne, a mleko samoistnie wypływa z brodawek. Jeśli pokarm nie będzie na bieżąco wykorzystywany, jego produkcja stopniowo będzie malała. Dla złagodzenia dolegliwości można stosować okłady z lodu. Ważne jest również noszenie wygodnego, dość obcisłego biustonosza.

Jak dbać o piersi w czasie karmienia?

Jeśli Twoje piersi w czasie ciąży stają się mocno nabrzmiałe, możesz ręcznie odciągnąć część pokarmu, zanim podasz pierś dziecku do ssania. Możesz również zastosować okłady z lodu, co przyniesie ulgę i zmniejszy bolesność piersi.

Pamiętaj, aby w okresie karmienia piersią nosić wygodny biustonosz!

Dieta matki karmiącej

Dla dobra dziecka i własnego dobrego samopoczucia matka karmiąca powinna stosować właściwą dietę. Oto kilka wskazówek:

- ☺ Zjadaj wystarczającą, odpowiadającą Twojemu zapotrzebowaniu ilość pożywienia.
- ☺ Dostarczaj właściwą liczbę kalorii, lecz wybieraj ich źródło z rozważą.
- ☺ W czasie karmienia nie głódź się!
- ☺ Stosuj zbilansowaną dietę.
- ☺ Nie nagradzaj siebie słodyczami zbyt często.

- ☺ Cała rodzina powinna Ci pomóc, stosując właściwą dietę.
- ☺ Pamiętaj, że w czasie karmienia piersią wzrasta Twoje zapotrzebowanie na wapń. Spożywaj 5 porcji pokarmów bogatych w wapń (np. mleko, jogurt, ser biały lub żółty) dziennie.
- ☺ Wypijaj optymalną ilość płynów – ok. 2 litrów dziennie.
- ☺ Spożywaj ok. 60-75 g białka dziennie.
- ☺ Jedz ryby – nie tylko dlatego, że dostarczają białko, lecz również dlatego, że są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, ważnych dla rozwoju inteligencji Twojego dziecka. Jeśli stosowana przez Ciebie dieta jest uboga w produkty pochodzenia morskiego, stosuj suplementację diety jednym z preparatów zawierających kwasy omega-3. Takie preparaty możesz nabyć w aptece.
- ☺ Jedz owoce i warzywa, zwłaszcza zielone i żółte, które dostarczają niezbędnych dla Ciebie i dla dziecka witamin w postaci karotenu, a także kwasu foliowego i witamin z grupy B. Warzywa są także źródłem błonnika, który jest niezmiernie ważny dla regulowania pracy Twojego układu pokarmowego.
- ☺ Pamiętaj, że w okresie karmienia piersią Twoje dziecko ma wysokie zapotrzebowanie na witaminę C. Uzupełniaj więc jej ilości, stosując witaminy lub specjalne preparaty podawane bezpośrednio dziecku.



- ☺ W okresie karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie Twojego organizmu na wszystkie witaminy – jest ono większe nawet niż w czasie ciąży – dlatego poproś swojego lekarza lub farmaceutę, aby polecił Ci preparat multiwitaminowy dla matek karmiących.
- ☺ Nie używaj zbyt dużej ilości soli!

Karmienie piersią – czy istnieją jakieś zakazy?

Tak. Oto lista rzeczy, których karmiąca matka powinna się wystrzegać!

- ☺ Nie pij alkoholu i nie pal papierosów!
- ☺ Ogranicz takie używki, jak kawa, mocna herbata, czekolada.
- ☺ Zjadaj mniej słodczy, ale nie odchudzaj się!
- ☺ Ogranicz spożywanie tłustego mięsa i tłuszczów zwierzęcych.

Wśród kobiet krąży wiele błędnych przekonań, a wręcz przesądów, na temat karmienia piersią. Oto niektóre z nich.

Nieprawdą jest, że:

- ☺ ilość mleka zależy od wielkości piersi,
- ☺ karmienie piersią niekorzystnie wpływa na figurę,
- ☺ niezdolność do karmienia piersią jest dziedziczna,
- ☺ matka przeziębiona lub chora na grypę nie może karmić,
- ☺ nie można karmić po ciąży cesarskim,
- ☺ bliźnięta muszą być sztucznie dokarmiane,
- ☺ nerwowość hamuje laktację; może jedynie utrudniać wypływanie pokarmu i powodować zastój pokarmu,
- ☺ karmienie piersią w pełni zabezpiecza przed kolejną ciążą.

Potrzeby młodych matek w zakresie antykoncepcji

Po urodzeniu dziecka płodność powraca szybko. Owulacja (uwolnienie komórki jajowej) pojawia się przeciętnie jeden do czterech miesięcy po porodzie u kobiet, które nie karmią piersią, a pomiędzy szóstym i dziewiątym miesiącem u kobiet karmiących. Owulacja może wystąpić wcześniej – szczególnie u kobiet w wieku 19-32 lata.^{1,2}

Kobiety są płodne dwa tygodnie przed pierwszą miesiączką, ponieważ pierwsza komórka jajowa jest uwalniana przed menstruacją. Oznacza to, że kobiety powinny zakładać, iż mogą zajść w ciążę jeszcze przed pojawieniem się miesiączki.



Niektóre wcześniejsze zalecenia lekarskie sugerowały unikanie współżycia seksualnego przez pierwszych sześć tygodni po porodzie, przede wszystkim z powodu nieuzasadnionych obaw związanych z zakażeniem. Obecnie ogólne zalecenia mówią, że kobieta może współżyć od razu, gdy tylko czuje się do tego gotowa. Warto zauważyć również, iż dla mężczyzny, partnera życiowego, ten fakt jest także bardzo istotny.

Kluczowe kwestie dotyczące kobiet bezpośrednio po porodzie:

- ☺ Jak ważne jest, abym nie zaszła w ciążę?
- ☺ Jaka będzie moja aktywność seksualna?
- ☺ Czy planuję mieć więcej dzieci w przyszłości, a jeśli tak, to kiedy?
- ☺ Czy planuję karmić piersią, a jeśli tak, to jak długo?
- ☺ Inne osobiste rozważania.

Karmienie piersią a antykocepcja

Karmienie piersią może stanowić pewną formę czasowej antykoncepcji w okresie pierwszych sześciu miesięcy po porodzie. Określa się ją jako metodę związaną z brakiem miesiączki w okresie laktacji (*lactational amenorrhea method, LAM*). Jednak karmienie piersią w tym okresie nie gwarantuje, że kobieta nie zajdzie ponownie w ciążę – **nieplanowana ciąża jest możliwa u aktywnej seksualnie kobiety, która karmi piersią i nie stosuje antykoncepcji.**³

Jeśli chcesz polegać na LAM jako metodzie antykoncepcji, musisz przestrzegać bardzo ścisłych zasad:

- ☺ musisz karmić dziecko wyłącznie piersią, bez wprowadzania mieszanek mlecznych i innych pokarmów,
- ☺ dziecko musi mieć mniej niż 6 miesięcy,
- ☺ musisz karmić piersią w regularnych odstępach w dzień i w nocy – karmienia nie mogą odbywać się rzadziej niż co cztery godziny w dzień i co sześć godzin w nocy,
- ☺ nie miałaś jeszcze pierwszej miesiączki po porodzie.

Kobiety karmiące wyłącznie piersią, u których nie powróciła miesiączka i które ściśle stosują się do powyższych zasad, w pierwszych 6 miesiącach karmienia piersią są w 98% chronione przed ciążą.⁴ Jednakże LAM nie jest wiarygodną metodą antykoncepcji podczas pierwszych sześciu miesięcy w przypadku kojarzenia karmienia piersią z podawaniem mieszanek, gdy kobieta karmi swe dziecko w porach z góry ustalonych, zachęca je do przesypania całej nocy lub miała już pierwszą miesiączkę po porodzie.

Nowoczesne metody antykoncepcji dostępne dla kobiet karmiących piersią

Kobiety karmiące piersią mogą stosować wiele metod antykoncepcji, tak samo jak kobiety, które nie karmią, z jednym ważnym wyjątkiem – nie powinny stosować złożonych, czyli zawierających dwa hormony: estrogen oraz progestagen, hormonalnych środków antykoncepcyjnych (tabletki dwuskładnikowe, plastry). Złożonych hormonalnych środków antykoncepcyjnych nie można przyjmować w okresie karmienia, ponieważ zawarte w nich estrogeny zmniejszają ilość i jakość mleka⁵ oraz mogą potencjalnie wpływać na rozwój dziecka.



- ☺ Tabletki antykoncepcyjne zawierające tylko progestagen, metody barierowe oraz wkładka wewnątrzmaciczna, to główne metody antykoncepcji, w konsekwentny sposób zalecane matkom, które chcą być chronione przed ciążą w okresie karmienia piersią.
- ☺ **Tabletkę progestageną można bezpiecznie stosować w okresie karmienia piersią.** W badaniach potwierdzono, że zawarty w niej progestagen nie wpływa na jakość i ilość mleka oraz rozwój dziecka.⁶ Dzieje się tak, ponieważ hormon ten przenika jedynie w śladowych ilościach do pokarmu (mleka).
- ☺ **Tabletka progestagenna** dostępna w Polsce jest coraz częściej stosowana przez kobiety karmiące piersią, ponieważ jest tak samo skuteczna, jak tabletki złożone (powoduje zahamowanie owulacji) oraz **posiada 12-godzinny margines bezpieczeństwa** czyli okres, w którym można przyjąć zapomnianą tabletkę bez zmniejszenia jej skuteczności antykoncepcyjnej.⁷
- ☺ Przyjmując tabletkę progestageną kobieta może być spokojna o zabezpieczenie antykoncepcyjne oraz o zdrowie dziecka. Dodatkowo tabletka progestagenna nie wywołuje działań niepożądanych charakterystycznych dla estrogenów, dlatego też może być z powodzeniem stosowana po zaprzestaniu karmienia piersią. Korzystną, w porównaniu z tabletką złożoną, cechą tabletki progestagennej jest także łatwiejsze stosowanie, ponieważ przyjmuje się ją raz na dobę przez 28 dni (tj. nie ma tygodniowej przerwy w stosowaniu preparatu i dlatego nie istnieje konieczność pamiętania o rozpoczęciu nowego opakowania).

- ☺ Metody barierowe, choć bardzo powszechne (prezerwatywa), nie są tak skuteczne w zapobieganiu ciąży jak doustne środki antykoncepcyjne.
- ☺ Wkładka wewnątrzmaciczna stanowi długotrwałą, odwracalną metodę kontroli urodzeń. Aby zapobiec wydaleniu wkładki, nie należy jej zakładać przed upływem co najmniej czterech tygodni po porodzie. Niestety, minimalne ryzyko perforacji ściany macicy podczas zakładania wkładki u kobiet karmiących rośnie dziesięciokrotnie.
- ☺ Wyniki współczesnych badań klinicznych pokazują niepokojący fakt, że część matek wcześniej zaprzestaje karmienia piersią i rozpoczyna stosowanie złożonych tabletek antykoncepcyjnych.^{8, 9} Kobiety chcą mieć pewność, że nie zajdą w kolejną ciążę. Wprowadzenie na rynek tabletki antykoncepcyjnej zawierającej tylko progestagen pozwala kobietom karmiącym na skuteczne zabezpieczenie antykoncepcyjne bez ryzyka dla dziecka. Dodatkowo, metoda ta z powodzeniem może być przyjmowana po okresie karmienia piersią ze względu na porównywalną z tabletkami złożonymi skuteczność oraz wysokie bezpieczeństwo stosowania.

Konsultacja medyczna: dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec
prof. nadzw. Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
Kierownik Katedry Zdrowia Kobiety



Piśmiennictwo

1. Campbell OM, Gray RH. Characteristics and determinants of postpartum ovarian function in women in the United States. *Am J Obstet Gynecol* 1993; 169(1): 55-60
2. Moran C et al. Recovery of ovarian function after childbirth, lactation and sexual activity with relation to age of women. *Contraception* 1994;50(5): 401-407
3. von Sydow K. Sexuality during pregnancy and after childbirth. *J psychosomatic Res* 1999 47: 27-49
4. KI Kennedy and CM Visness. Contraceptive efficacy of lactational amenorrhea. *Lancet* 339 1992 227
5. Tankeyoon M et al. Effects of hormonal contraceptives on milk volumes and infant growth. *Contraception* 1984; 30 (6): 505-522
6. Bjarnadottir RI et al. Comparative study of the effects of a progestogen-only pill containing desogestrel and intrauterine contraceptive device in lactating women. *Br J Obstet Gynaecol* 2001;108: 1174-1180
7. Rice CF, Killick SR, Dieben T, Coelingh Bennink H. A comparison of the inhibition of ovulation achieved by desogestrel 75 mcg and levonorgestrel 30 mcg daily. *Hum Reprod* 1999; 14: 982-5
8. Hatcher RA, Trussel J, Stewart F et al. *Contraceptive technology* (17 th ed) Ardent Media Inc, New York 1998
9. Erwin PC. To use or not use combined hormonal oral contraceptives during lactation. *Fam Plann Perfect* 1994; 26: 26-30



Organon Polska Sp. z o.o.
ul. Poleczki 21, 02-822 Warszawa
tel.: 022 545 06 00, 01; fax: 022 545 06 05
www.kobiety.org