Położna od serca

PAULINA WINIARCZYK · POŁOŻNA

EDUKACJA PRZEDPORODOWA · LAKTACJA

Twój spokój w pierwszych dniach karmienia

Jak działa karmienie piersią, jak przystawiać dziecko i jak zadbać o siebie. Z rozdziałem dla partnera i bliskich.

mgr położnictwa Paulina Winiarczyk
Położna POZ

NA POCZĄTEK

Słowo od położnej

Pierwsze dni z dzieckiem to nowa rzeczywistość: dużo emocji, mało snu i mnóstwo pytań. Ten poradnik ma być pod ręką właśnie wtedy.

Zebrałam tu najważniejsze zasady, które omawiamy podczas spotkania o laktacji. Nie musisz uczyć się ich na pamięć. Wystarczy, że będziesz wiedziała, **gdzie zajrzeć**, gdy w nocy pojawi się wątpliwość: „Czy ona się najada?”, „Czy to powinno boleć?”.

JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA

- **Podczas spotkania:** zaznaczaj fragmenty, które są dla Ciebie ważne, i dopisuj pytania na ostatniej stronie.
- **Przed porodem:** przeczytaj części I i II oraz daj partnerowi lub bliskiej osobie część IV.
- **Po powrocie ze szpitala:** sięgaj po ramki z checklistami, tabelę pieluszek i listę sygnałów alarmowych.

Karmienie piersią to umiejętność, której uczycie się razem: Ty i Twoje dziecko. Na naukę macie czas.

Spis treści

Część I. Jak to działa i co dzieje się w pierwszej dobie 3

Część II. Przystawianie i rozpoznawanie, czy wszystko idzie dobrze 6

Część III. Zadbaj też o siebie 10

Część IV. Dla partnera i bliskiej osoby: jak realnie pomóc? 12

NA KONIEC

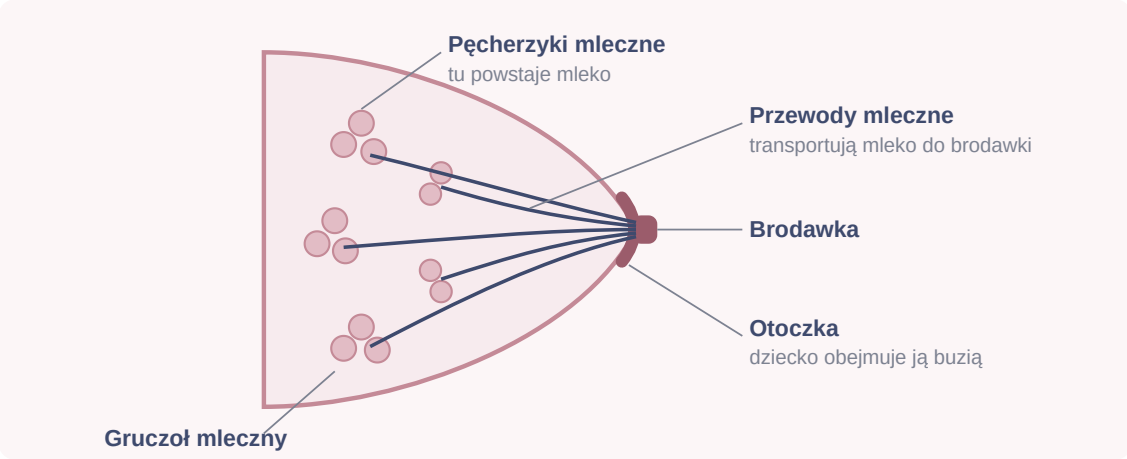
Notatki i moje pytania na wizytę 14

CZĘŚĆ I

Jak to działa i co dzieje się w pierwszej dobie

Gdy rozumiesz, jak powstaje mleko, łatwiej zaufać swojemu ciału, także wtedy, gdy na początku pokarmu wydaje się „mało”.

Anatomia piersi w pigułce



Przekrój piersi – schemat uproszczony

- **Gruczoł mleczny** to „fabryka” pokarmu. Wielkość piersi nie decyduje o ilości mleka: małe piersi też wykarmią dziecko.
- **Pęcherzyki mleczne** to drobne „woreczki”, w których komórki produkują mleko. Oplatają je komórki, które się kurczą i wypychają pokarm.
- **Przewody mleczne** to „rurki”, którymi mleko płynie do brodawki. Na brodawce jest kilka (zwykle 4–18) ujść.
- **Brodawka i otoczka**: drobne grudki na otoczce (gruczoły Montgomery’ego) wydzielają substancję, która nawilża skórę, a jej zapach pomaga dziecku odnaleźć pierś.

PO CO CI TA WIEDZA?

Dziecko nie ssie „samej brodawki”. Aby skutecznie pobrać mleko i nie zranić brodawki, musi **szeroko objąć buzią dużą część otoczki**. Brodawka trafia wtedy głęboko, aż do miękkiej części podniebienia, gdzie nic jej nie uciska. Płytkie uchwycenie samej brodawki to najczęstsza przyczyna bólu i ran.

Jak powstaje i wypływa mleko?

PROLAKTYNA: HORMON PRODUKCJI

- Wydziela się, gdy dziecko **ssie** i gdy pierś jest **opróżniana**.
- Jej poziom jest **wyższy w nocy**, dlatego nocne karmienia są tak ważne dla rozkręcenia laktacji.
- Odpowiada za to, **ile** mleka powstaje.

OKSYTOCYNA: HORMON WYPŁYWU I BLISKOŚCI

- Sprawia, że mleko **wypływa**: możesz poczuć mrowienie, ucisk albo kapanie z drugiej piersi.
- Obkurcza macicę, dlatego w pierwszych dniach karmienie może wywoływać skurcze podobne do miesiączkowych.
- Jest **wrażliwa** na stres, ból, zimno i napięcie.

Dlatego **komfort i wsparcie** to nie luksus, tylko część laktacji. Ciepło, wygodna pozycja, leki przeciwbólowe, spokój i bliskość dziecka pomagają oksytocynie działać.

Zasada popytu i podaży

Piersi działają jak **sklep, który zamawia towar według sprzedaży**. Im częściej i skuteczniej dziecko opróżnia pierś, tym wyraźniej organizm dostaje sygnał: „produkuj więcej”. Pełna, rzadko opróżniana pierś daje odwrotny sygnał: „zwolnij”.

- **Karm często**: w pierwszych tygodniach zwykle **8–12 razy na dobę** lub częściej, także w nocy.
- **Karm według potrzeb dziecka**, a nie według zegarka. Obserwuj wczesne oznaki głodu: kręcenie głową, otwieranie buzi, ssanie piąstek. Płacz to już późny sygnał.
- Dokarmianie mieszanką bez wskazań i smoczek na początku mogą **zmniejszać liczbę sygnałów** dla piersi. Jeśli dokarmianie jest potrzebne, ustal plan z położną lub doradczynią laktacyjną.

Pierwsza doba po porodzie

Siara: małe ilości, wielka moc

Siara (colostrum) to pierwszy pokarm. Twoje piersi produkują ją już od połowy ciąży. Jest **gęsta, złocista lub prawie przezroczysta** i występuje w niewielkich ilościach, od kilku do kilkunastu mililitrów na karmienie. To zupełnie wystarcza, bo:

- jest **niezwykle bogata w przeciwciała** i składniki ochronne, dlatego bywa nazywana pierwszą szczepionką,
- działa lekko przeczyszczająco: pomaga wydalić smółkę i zmniejsza ryzyko nasilonej żółtaczki,
- jej ilość **pasuje do wielkości żołądka** noworodka.



Orientacyjna pojemność żołądka noworodka w kolejnych dniach

Kontakt skóra do skóry i pierwsze przystawienie

Jeśli Twój stan i stan dziecka na to pozwalają, położna położy nagie dziecko na Twojej nagiej klatce piersiowej zaraz po porodzie, a Was oboje przykryje. Ten kontakt powinien trwać **nieprzerwanie co najmniej 2 godziny**.

- Stabilizuje temperaturę, oddech i poziom cukru u dziecka oraz uspokaja Was oboje.
- Pobudza oksytocynę, co pomaga w laktacji i obkurczaniu macicy.
- Dziecko często **samo odnajduje pierś** i przysysa się w ciągu pierwszej godziny. Daj mu czas, a położna pomoże przy pierwszym przystawieniu.
- Po cięciu cesarskim kontakt skóra do skóry jest często możliwy już na sali operacyjnej lub pooperacyjnej. Jeśli nie, może go zapewnić partner.

Czego spodziewać się w pierwszej dobie?

1. **Pierwsze 1–2 godziny: czujność.** Dziecko jest zwykle aktywne, szuka piersi i chętnie ssie. To idealny moment na pierwsze karmienie.
2. **Potem senność.** Wiele noworodków przesypia kolejne kilka godzin, odpoczywając po porodzie. To normalne. Trzymaj dziecko blisko i proponuj pierś przy pierwszych oznakach głodu.
3. **Okresy wzmożonego ssania.** Pod koniec pierwszej doby i w drugiej nocy dziecko często chce ssać bardzo często, nawet co chwilę. To nie znaczy, że brakuje mleka. W ten sposób dziecko „zamawia” pokarm na kolejne dni.

WARTO WIEDZIEĆ

Rytm karmień w pierwszych dniach bywa nieregularny: raz przerwa trwa 3 godziny, raz 20 minut. Jeśli dziecko w pierwszych dobach śpi dłużej niż ok. **3 godziny**, zwykle zaleca się delikatne wybudzenie do karmienia. Zapytaj położną, jakie zasady obowiązują w Waszym przypadku.

CZĘŚĆ II

Przystawianie i rozpoznawanie, czy wszystko idzie dobrze

Konkrety: jak ułożyć siebie i dziecko, po czym poznać dobre przystawienie i skąd wiedzieć, że dziecko się najada.

Pozycje do karmienia

Nie ma jednej „najlepszej” pozycji. Najlepsza jest ta, w której **Ty jesteś rozluźniona**, a **dziecko skutecznie ssie**. Warto znać kilka i je zmieniać. Zawsze **przysuwaj dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka**. Podeprzyj plecy, ręce i stopy poduszkami.

KRZYŻOWA (KLASYCZNA KRZYŻOWA)

Siedzisz. Dziecko leży na Twoim przedramieniu po przeciwnej stronie niż karmiąca pierś, a dłoń podtrzymuje jego kark i barki (nie potylicę).

Kiedy: na początek nauki przystawiania. Daje dobrą kontrolę nad główką i karkiem dziecka.

SPOD PACHY (FUTBOLOWA)

Dziecko leży wzdłuż Twojego boku na poduszce, nóżkami do tyłu. Ty podtrzymujesz jego kark dłonią po tej samej stronie.

Kiedy: po cięciu cesarskim (nie uciska rany), przy dużym biuście, przy bliźniętach i gdy trzeba lepiej opróżnić zewnętrzną część piersi.

BOCZNA LEŻĄCA

Leżysz na boku, z poduszką pod głową i między kolanami. Dziecko leży na boku twarzą do Ciebie, brzuchem do Twojego brzucha.

Kiedy: w nocy, do odpoczynku, po cięciu cesarskim i przy obolałym kroczu.

BIOLOGICZNA (POD GÓRKĘ, LAID-BACK)

Półleżysz wygodnie odchylona do tyłu. Dziecko leży na Tobie brzuchem do dołu, a grawitacja trzyma je przy Tobie.

Kiedy: w pierwszych dniach i przy kłopotach z uchwyceniem. Wspiera naturalne odruchy noworodka (szukanie i samodzielne przyssanie) i pomaga przy silnym wypływie mleka.

Złote zasady prawidłowego przystawienia

CHECKLISTA PRZYSTAWIENIA

- [ ] **Brzuch do brzucha.** Ciało dziecka jest zwrócone do Ciebie, a ucho, bark i biodro tworzą jedną linię (główka nie jest obrócona w bok).
- [ ] **Nos na wysokości brodawki.** Główka lekko odchylona do tyłu i niedociśnięta na siłę do piersi. Dziecko „sięga” do piersi brodą.
- [ ] **Szeroko otwarta buzia**, jak przy ziewaniu. Dopiero wtedy przybliż dziecko do piersi zdecydowanym ruchem.
- [ ] **Wywinięte wargi**, „rybie usta”, a nie wciągnięte do środka.
- [ ] **Broda dotyka piersi**, a nosek jest wolny lub lekko dotyka skóry.
- [ ] **Więcej otoczki widać nad górną wargą** niż pod dolną (uchwyt asymetryczny).
- [ ] **Brak ostrego, utrzymującego się bólu.** Krótki dyskomfort przez pierwsze sekundy bywa normalny, ale ból przez całe karmienie nie jest.

GDY BOLI LUB COŚ „NIE PASUJE”

Nie odrywaj dziecka na siłę, bo to rani brodawkę. **Włóż czysty mały palec w kącik ust** dziecka, aby przerwać podciśnienie, i przystaw je ponownie. Po karmieniu brodawka powinna mieć **okrągły kształt**. Spłaszczona, „jak świeżo wyciśnięta szminka”, to sygnał płytkiego uchwycenia.

Skąd wiem, że dziecko się najada?

Na piersi nie ma podziałki w mililitrach, ale dziecko i pieluszki dają bardzo wiarygodne sygnały.

Zachowanie dziecka

- **Rytm ssania się zmienia:** na początku seria szybkich, płytkich ruchów, które pobudzają wypływ. Potem pojawia się **głębokie, miarowe ssanie z pauzami** („ssie, ssie, połyka, pauza”).
- **Słychać połykanie:** ciche „kch” lub widoczny ruch żuchwy aż do ucha. W pierwszych dniach jest rzadsze, a po nawale słychać je wyraźnie.
- **Po karmieniu dziecko się wycisza:** rozluźnione rączki, spokojna buzia, często zasypia albo jest zadowolone.
- Jest **aktywne w czasie czuwania**, ma dobre napięcie mięśni i daje się wybudzić do karmienia.

Pieluszki: najprostszy „licznik”

Doba życia	Mokre pieluszki (co najmniej)	Stolce
1. doba	1	smółka: czarnozielona, lepka
2. doba	2	smółka
3. doba	3	stolce przejściowe: zielonobrązowe, rzadsze
4. doba	4	przejściowe, przechodzące w żółte
Od 5.–6. doby	**6 i więcej**, ciężkich, mocz jasny	**żółte**, papkowate, „z grudkami”, zwykle **3–4 i więcej na dobę** (wielkości co najmniej dużej monety)

Wartości orientacyjne. Twoja położna może przekazać Ci indywidualne wskazówki podczas wizyty.

Masa ciała

- W pierwszych dniach noworodek **traci na wadze**. To fizjologiczne. Spadek zwykle nie przekracza ok. 7–10% masy urodzeniowej.
- Około **10.–14. doby** dziecko powinno odzyskać masę urodzeniową, a potem systematycznie przybierać.
- Wagę kontroluje położna podczas wizyt patronażowych i lekarz. Liczy się **trend**, a nie pojedynczy pomiar w domu.

Twoje odczucia

- Pierś jest **bardziej miękka po karmieniu** niż przed nim.
- Napięcie i uczucie pełności ustępują.
- Brodawki nie są zranione i nie bolą przez całe karmienie.

WARTO WIEDZIEĆ

Po kilku tygodniach piersi często stają się **miękkie przez cały czas**, a mleko przestaje kapać. To nie znak, że pokarm „znika”, tylko że laktacja się ustabilizowała. Oceniaj karmienie po pieluszkach, wadze i zachowaniu dziecka.

Najczęstsze problemy: objaw → działanie

OBJAW	CO ZROBIĆ	KIEDY ZADZWONIĆ
Bolesne lub poranione brodawki	• **Popraw pozycję i głębokość uchwycenia** (checklista, str. 7). • Po karmieniu rozprowadź kroplę mleka na brodawce i **wietrz piersi**. • Zacznij karmienie od mniej bolesnej piersi. • Środki łagodzące, takie jak maści czy opatrunki hydrożelowe, stosuj zgodnie z zaleceniem położnej lub lekarza.	Gdy ból **narasta** zamiast słabnąć, rany się nie goją lub karmienie jest bolesne mimo poprawy przystawienia. Warto sprawdzić np. wędzidełko języka dziecka.
Nawał mleczny (zwykle 2.–5. doba)	• **Często i skutecznie przystawiaj** dziecko, także w nocy. • Gdy otoczka jest twarda i dziecko nie może jej uchwycić, odciągnij **ręcznie odrobinę mleka** albo delikatnie uciskaj palcami wokół brodawki przez ok. minutę, aby ją zmiękczyć. • **Chłodne okłady po karmieniu** (15–20 minut, przez materiał). • **Ciepło tuż przed karmieniem** tylko wtedy, gdy pomaga w wypływie i nie nasila obrzęku. • Nie odciągaj mleka laktatorem „do pusta” bez zalecenia, bo to nakręca produkcję.	Gdy dziecko nie może się przyssać, piersi są twarde i bardzo bolesne mimo karmień albo pojawia się gorączka.
Obrzęk, zastój, bolesne zgrubienie lub podejrzenie zapalenia piersi	• **Karm normalnie**, regularnie i według potrzeb dziecka. Nie przerywaj karmienia. • **Nie masuj mocno i nie „rozbijaj”** zgrubienia, bo może to nasilić obrzęk. Wystarczy delikatny, lekki dotyk. • **Chłodne okłady**, **odpoczynek** i leki przeciwbólowe dozwolone w czasie karmienia (zapytaj położną, lekarza lub farmaceutę). • **Mierz temperaturę** i obserwuj samopoczucie.	**Szybko**, gdy pojawi się gorączka (38°C i więcej), dreszcze, objawy grypopodobne, zaczerwienienie się powiększa albo brak poprawy w ciągu ok. 24 godzin.
„Mam za mało pokarmu” albo kryzys laktacyjny	• **Sprawdź wskaźniki:** pieluszki, wagę i zachowanie dziecka. Nie oceniaj po miękkości piersi ani po tym, ile ściągnie laktator, bo dziecko pobiera mleko skuteczniej niż laktator. • **Przystawiaj częściej** przez 2–3 dni, także w nocy, i proponuj obie piersi. • Wróć do **kontaktu skóra do skóry**, odpoczywaj i przyjmuj pomoc. • Kryzysy laktacyjne, czyli okresy „ciągłego wiszenia na piersi”, często pojawiają się ok. 3. i 6. tygodnia oraz 3. miesiąca życia i mijają po kilku dniach.	Gdy pieluszek jest mniej, niż podaje tabela pieluszek, dziecko jest senne i trudno je wybudzić albo nie przybiera na wadze.

Nie musisz radzić sobie sama. Wczesna konsultacja z położną naprawdę oszczędza nerwów i bólu.

CZĘŚĆ III

Zadbaj też o siebie

Karmiąca mama też potrzebuje opieki: jedzenia, picia, snu i wsparcia. To nie egoizm, tylko podstawa udanego karmienia.

Przygotowanie jeszcze w ciąży (bez nadmiaru gadżetów)

- [ ] **Wygodny stanik do karmienia**, który nie uciska piersi, najlepiej miękki i bez fiszbin. Rozmiar dobierz w ostatnich tygodniach ciąży, z niewielkim zapasem.
- [ ] **Wkładki laktacyjne**, jednorazowe lub wielorazowe, na wypadek przeciekania.
- [ ] **Poduszka**, np. zwykła lub do karmienia, do podparcia rąk i dziecka.
- [ ] **Plan wsparcia w domu:** kto ugotuje, zrobi zakupy, zajmie się sprzątaniem. Ustalcie to *przed* porodem.
- [ ] **Kontakt do położnej** zapisany w telefonie.
- [ ] **Laktatora, butelek i mieszanki nie trzeba kupować na zapas.** Jeśli okażą się potrzebne, położna pomoże dobrać rozwiązanie.

Podstawy dbania o siebie w połogu

- **Nawodnienie:** pij, gdy czujesz pragnienie. Nie musisz zmuszać się do litrów płynów. Przygotuj sobie butelkę wody przy fotelu i łóżku, bo pragnienie często pojawia się w trakcie karmienia.
- **Regularne, proste posiłki:** karmienie zużywa sporo energii. Miej pod ręką przekąski, takie jak kanapki, owoce, orzechy czy jogurt.
- **Higiena krocza lub rany po cięciu cesarskim:** podmywaj się letnią wodą po każdej toalecie i osuszaj, przykładając ręcznik. Ranę utrzymuj w czystości i suchości.
- **Sen i odpoczynek w rytmie możliwości:** śpij, gdy dziecko śpi, choćby krótko. Odkładaj sprzątanie, ogranicz odwiedziny.
- **Leki:** większość leków można stosować w czasie karmienia, ale zawsze **mów lekarzowi i farmaceucie, że karmisz**.

MIT	FAKT
„Karmiąca mama musi być na specjalnej diecie, unikać wielu produktów i pić dużo mleka.”	Wystarczy **zwykła, zróżnicowana dieta**. Eliminację produktów stosuje się tylko z wyraźnego zalecenia lekarza. Nie ma też potrzeby picia mleka krowiego, „żeby było mleko”. Unikaj alkoholu.

Czerwone flagi: kiedy pilnie skontaktować się z położną lub lekarzem

U CIEBIE

- **Gorączka** (38°C i więcej) lub dreszcze.
- **Pierś zaczerwieniona, twarda i gorąca** z objawami grypopodobnymi.
- **Silny ból** brzucha, krocza lub rany, który narasta.
- **Obfite krwawienie** (podpaska przemaka w ciągu godziny), duże skrzepy, nieprzyjemny zapach odchodów.
- **Ból, obrzęk lub zaczerwienienie łydki**, duszność, ból w klatce piersiowej.
- **Silny ból głowy**, zaburzenia widzenia.
- **Smutek, lęk lub brak radości** dłużej niż 2 tygodnie, myśli o zrobieniu sobie lub dziecku krzywdy.

U DZIECKA

- **Wyraźna apatia**, wiotkość, **trudności z wybudzeniem** na karmienia.
- **Za mało mokrych pieluszek** lub stolców w stosunku do doby życia (tabela pieluszek, str. 8). Ciemny, pomarańczowy mocz po 3. dobie lub smółka po 4.–5. dobie.
- **Żółtaczka**, która pojawiła się w 1. dobie, nasila się lub obejmuje brzuch i nóżki.
- **Gorączka** (38°C i więcej) lub dziecko jest wyraźnie wychłodzone.
- **Wymioty chlustające** lub zielone, odmowa jedzenia.
- **Trudności z oddychaniem**, sinienie wokół ust.

W sytuacji zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.

CZĘŚĆ IV

Dla partnera i bliskiej osoby: jak realnie pomóc?

Nie karmisz piersią, ale masz ogromny wpływ na to, jak karmienie się uda. Oto konkretne zadania na pierwsze dni i tygodnie.

W laktacji i karmieniu

1. **Chroń spokój i oksytocynę mamy.** Stres dosłownie hamuje wypływ mleka. Dbaj o spokojną atmosferę podczas karmień. Odwiedziny bliskich niech będą **krótkie, zapowiedziane i bez presji**. Możesz być „ochroniarzem” i powiedzieć gościom: „Dziś odpoczywamy, zapraszamy za tydzień”.
2. **Przejmij „otoczkę” karmienia.** Podaj wodę, przekąskę, poduszkę, telefon, pilota. Po karmieniu weź dziecko do odbicia, przewinięcia i ukojenia, aby mama mogła odpocząć lub wziąć prysznic.
3. **Nie oceniaj po „ilości” ani „czasie”.** W pierwszych tygodniach karmienia są długie i częste, a to normalne. Zamiast „Znowu? Może ona jest głodna?” wspieraj mamę w zaufaniu do jej ciała i w kontakcie z położną.

ZDANIA, KTÓRE POMAGAJĄ

- „Świetnie sobie radzisz.”
- „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”
- „Ja zajmę się resztą, ty odpocznij.”
- „Zadzwońmy razem do położnej.”

ZDANIA, KTÓRE NIE POMAGAJĄ

- „Może masz za chudy pokarm?”
- „Daj mu butelkę, to się naje.”
- „Znowu go karmisz?”
- „Moja mama to…”

W domu i w opiece nad noworodkiem

- **Przejmij codzienne obowiązki:** zakupy, gotowanie prostych dań, pranie, sprzątanie, załatwianie spraw. To realne wsparcie w połogu, nie „pomoc w domu”.
- **Bądź współopiekunem dziecka:** przewijaj, kąp, noś, uspokajaj. Kontakt skóra do skóry z tatą także działa kojąco i buduje więź, zwłaszcza gdy mama odpoczywa.
- **Obserwuj i wspieraj emocjonalnie:** połóg to burza hormonów i ogromne zmęczenie. Pytaj, słuchaj, zauważaj. Jeśli mama jest przemęczona, płaczliwa dłużej niż 2 tygodnie albo mówi, że „nie daje rady”, **pomóż jej skontaktować się z położną lub lekarzem**.

LISTA ZADAŃ PARTNERA NA PIERWSZE DNI

- [ ] Przy fotelu do karmienia stoi woda, przekąska i ładowarka.
- [ ] Biorę dziecko po karmieniu do odbicia i przewinięcia.
- [ ] Ustalam z gośćmi termin i długość odwiedzin.
- [ ] Robię zakupy i przygotowuję proste posiłki.
- [ ] Pilnuję, żeby mama zjadła i przespała się w ciągu dnia.
- [ ] Mam zapisany numer do położnej i wiem, które sygnały są alarmowe (czerwone flagi, str. 11).
- [ ] Codziennie pytam: „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”.

NA KONIEC

Notatki i moje pytania na wizytę

Zapisuj tu to, co ważne ze spotkania, i pytania, które pojawią się po powrocie do domu.

Moje notatki z edukacji przedporodowej

Moje pytania na kolejną wizytę

TWOJA POŁOŻNA

mgr położnictwa Paulina Winiarczyk
Położna POZ

Telefon: _____

Kolejne spotkanie: _____