

DIETA MATKI KARMIĄCEJ

W naszej kulturze istnieje wiele mitów dotyczących diety mamy karmiącej. W czasie karmienia piersią warto jeść regularnie i różnorodnie. Codzienna dieta powinna zawierać warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał, zdrowe tłuszcze oraz źródła białka. Nie ma potrzeby stosowania restrykcyjnych diet bez wskazań medycznych. Staraj się ograniczać żywność przetworzoną, cukier, słodziki, unikaj używek.

Bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie—pij wodę regularnie w ciągu dnia, szczególnie podczas karmienia i po karmieniu. Organizm mamy potrzebuje więcej płynów, aby wspierać produkcję mleka i dobre samopoczucie.

Oddział Położniczo — Ginekologiczny

Pawilon A, II piętro
tel. 32 – 624 – 71 – 84

Poradnia Ginekologiczna

Pawilon D, parter, pok. 10
tel. 32 – 624 – 75 – 41

Całodobowe Konsultacje Telefoniczne

tel. 32 – 624 – 71 – 81

Szpital Powiatowy w Chrzanowie

ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów

Telefony - centrala: 32 - 624 - 77 - 77

Fax: 32 - 623 - 94 - 28

Adres e-mail: sekretariat@szpital-chrzanow.pl
<http://szpital-chrzanow.pl/>



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

ULOTKA INFORMACYJNA LAKTACJA

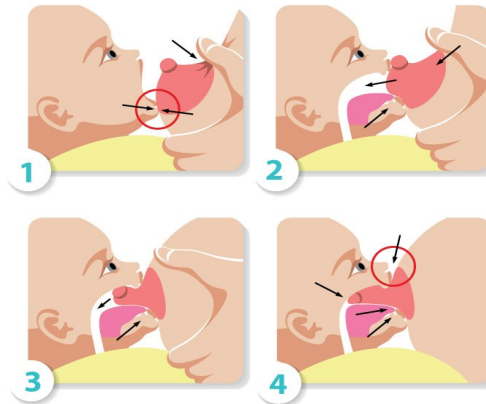


image: Freepik.com

JAK PRAWIDŁOWO PRZYSTAWIĆ DZIECKO DO PIERSI

Kluczową rolę w sukcesie karmienia piersią ma odpowiednie przystawienie dziecka do piersi.

- ◆ Usiądź wygodnie i zapewnij podparcie pleców
- ◆ Brzuszek dziecka powinien być skierowany do brzucha mamy
- ◆ Główka, barki i biodra dziecka powinny być w jednej linii
- ◆ Dotknij brodawką górnej wargi dziecka, aby szeroko otworzyło buzię
- ◆ Dziecko powinno mieć szeroko otwartą buzię, a czubek nosa i broda powinny dotykać Twojej piersi
- ◆ W czasie ssania piersi wargi dziecka powinny być wywinięte na zewnątrz
- ◆ Dziecko powinno chwytać brodawkę, ale także możliwie jak największą część otoczki
- ◆ Policzki dziecka w czasie karmienia nie zapadają się
- ◆ Ssanie nie jest bolesne (w pierwszych dniach to się zdarza, szczególnie na początku przy chwyтaniu przez dziecko piersi, wraz z dłuższym ssaniem ból / dyskomfort minąć)
- ◆ Co jakiś czas słyhać rytmiczne połykanie
- ◆ Dziecko nie cmoka w czasie ssania



WCZESNE OZNAKI GŁODU NOWORODKA (wtedy warto zaproponować dziecku piers)

- ◆ Ssanie rączek, mlaskanie
- ◆ Otwieranie buzi, szukanie piersi
- ◆ Wiercenie się, niespokojny sen
- ◆ Płacz—późny objaw głodu

Wskaźniki skutecznego karmienia

- ◆ Rytmiczne ssanie i połykanie
- ◆ Dziecko spokojne po karmieniu
- ◆ 6—8 mokrych pieluszek na dobę
- ◆ Prawidłowy przyrost masy ciała
- ◆ Piersi miększe po karmieniu

KORZYŚCI Z KARMIENIA PIERSIĄ

Dla dziecka

- ◆ Mleko mamy zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju
- ◆ Wspiera układ odpornościowy i pomaga chronić przed infekcjami, alergiami oraz chorobami układu pokarmowego
- ◆ Jest lekkostrawne i dobrze dostosowane do potrzeb niemowlęcia
- ◆ Wspomaga rozwój mózgu, wzroku i układu nerwowego
- ◆ Zmniejsza ryzyko otyłości i cukrzycy w późniejszym wieku
- ◆ Zapewnia bliskość, poczucie bezpieczeństwa i komfort emocjonalny

Dla mamy

- ◆ Pobudza wydzielania oksytocyny, co wspiera obkurczanie macicy po porodzie
- ◆ Zmniejsza ryzyko krwawień poporodowych
- ◆ Pomaga szybciej wrócić do formy po porodzie
- ◆ Wspiera budowanie więzi emocjonalnej z dzieckiem
- ◆ Jest wygodne, higieniczne i zawsze gotowe do podania
- ◆ Może zmniejszać ryzyko raka piersi, raka jajnika oraz osteoporozy
- ◆ Jest ekonomiczne i nie wymaga przygotowywania mieszanek mlecznych