



Jak pobudzić laktację i przetrwać kryzys laktacyjny?

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

MARZ 18, 2016

6 MIN.

Kryzys laktacyjny może dopaść każdą mamę karmiącą piersią. Jeśli tak się stanie i w Twoim przypadku, warto abyś wiedziała, jak pobudzić laktację. Postaraj się podejść do tego na spokojnie – stres nie wpływa dobrze ani na Ciebie, ani na Twojego maluszka.

Problemów z karmieniem piersią obawia się wiele kobiet. Zwykle tuż po porodzie mamy mają nawał pokarmu, jednak później – w miarę rozwoju maluszka – mogą pojawić się inne problemy. W takich sytuacjach najważniejsze to zachować spokój i

postarać się wspomóc swój organizm na poszczególnych etapach laktacji. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą Ci pobudzić laktację.

Kryzys w laktacji - co to jest i jak się objawia?

Kryzys laktacyjny to sytuacja, w której dochodzi do zmniejszania ilości pokarmu kobiecego w piersiach. Maluszek wówczas nie najada się, może być marudny i płaczliwy, a cały dobowy rytm karmienia ulega zaburzeniu. Pomimo opróżnienia obu piersi dziecko dalej chce jeść. Kryzys mleczny zwykle nie trwa długo - około 2-3 dni - jednak może wzbudzić w kobiecie duże obawy. Dlatego warto zrozumieć, jaki mechanizm za nim stoi, aby spokojnie przeczekać te przejściowe problemy.



Kryzys laktacyjny - jakie są jego przyczyny?

Pojawianie się kryzysu laktacyjnego wiąże się zazwyczaj z tzw. skokami rozwojowymi w życiu dziecka. Jest to zjawisko polegające na nagłym, bardzo szybkim opanowaniu nowych umiejętności przez maluszka. W takim okresie na jakiś czas zmieniają się też jego potrzeby żywieniowe. Przyspieszony rozwój dziecka powoduje bowiem większy popyt na pokarm mamy, bogaty w składniki odżywcze. Organizm kobiety karmiącej

piersią musi jednak mieć czas na to, by przystosować się do produkowania większej ilości mleka. Co więcej, zmienia się wówczas także skład pokarmu, który dopasowuje się do zapotrzebowania intensywnie rosnącego maluszka.

Gdy widzisz, że Twój maluszek wciąż domaga się karmienia, obserwuj go. Być może nie jest to wcale kryzys laktacji, tylko Twoje subiektywne wrażenie. Możesz być pewna, że dziecko jest najedzone, jeśli:

- ssie piersć aktywnie przez 10–20 minut w odpowiednim rytmie (słyszysz miarowe połykanie),
- ma mokrą pieluszkę w podobnych odstępach czasu w ciągu doby (przynajmniej 3–4 papkowate stolce i 6–8 mokrych pieluch),
- prawidłowo przybiera na wadze – sprawdzisz to, korzystając z siatek centylowych,
- Twoja piersć po karmieniu jest rozluźniona, a w trakcie karmienia odczuwasz jej mrowienie czy delikatne napięcie.

Stres a kryzys laktacyjny

Na proces laktacji wpływa naprawdę wiele czynników. Stres jest jednym z nich — jego wysoki poziom może negatywnie wpływać na ilość pokarmu wytwarzanego przez Mamę. Niekorzystnie oddziałuje również na samą kobietę. Zwiększa poziom jej niepokoju, co z kolei odczuwane jest przez Maluszka, który ma przecież z Mamą wyjątkową więź.

Stale utrzymujący się, długotrwały stres powoduje wzrost poziomu kortyzolu i glukozy we krwi Mamy. Może to prowadzić do spadku ilości powstającego mleka. Stres zaburza również produkcję oksytocyny, co utrudnia wypływ pokarmu z piersi.

Aby uniknąć problemów z laktacją spowodowanych stresem jako świeżo upieczona Mama w miarę możliwości:

- Zadbaj o swój wypoczynek. W miarę możliwości rób krótkie drzemki w ciągu dnia.
- Zapewnij sobie komfort w trakcie karmienia Maluszka. Przygotuj sobie wygodne miejsce do siedzenia i miej pod ręką coś do picia dla siebie.
- Nie przemęczaj się w wykonywaniu codziennych obowiązków domowych. Poproś o pomoc w ich wypełnianiu najbliższych — męża/partnera, rodzeństwo, przyjaciół lub rodziców.

Jak pobudzić laktację?

Gdy pojawi się kryzys karmienia piersią, wiele mam reaguje nerwowo. Uznają one często, że jest to znak, iż samo karmienie naturalne nie wystarcza już do tego, aby spełnić potrzeby maluszka. Pamiętaj jednak, że wcale nie musi to być prawda! Jeśli podasz maluszkowi inny pokarm, zamiast przystawić go do piersi na dodatkowe

karmienie, wówczas Twój organizm nie dostanie sygnału, że musi produkować więcej mleka. Co zatem pobudza laktację? Poznaj kilka sposobów, które mogą Ci pomóc w skróceniu kryzysu laktacyjnego.



Najlepszą metodą na pobudzanie laktacji jest przystawianie dziecka do piersi, gdy tylko jest głodne. Pomoże to dostosować laktację do zwiększonego zapotrzebowania ze strony maluszka. Nie martw się, jeśli zajmie to trochę czasu – to naturalne!



Nie zapominaj o nocnych karmieniach! To właśnie wtedy w pokarmie kobiecym znajduje się najwięcej prolaktyny – hormonu, który stymuluje proces produkcji mleka.



Dobrym sposobem na pobudzenie laktacji jest też odciąganie pokarmu – ręczne lub za pomocą laktatora. Stanowi ono dodatkową stymulację organizmu do produkowania większej ilości mleka – działa tu stara zasada: podaż odpowiada na popyt.



Dobrze jest też sprawdzić, czy na pewno przyjmujesz prawidłową pozycję do karmienia. Zła technika przystawiania może dodatkowo wpływać na kłopoty z najadaniem się maluszka.



Aby pobudzić laktację, podczas karmień przystawiaj maluszka do obu piersi, nawet jeśli wydaje Ci się, że któraś jest kompletnie pusta. Już za jakiś czas zauważysz, że także ona napełnia się mlekiem w dużo większym stopniu!



Zadbaj o odpowiednią dieta dla kobiet karmiących piersią. Uwzględnij w niej większą ilość napojów spożywanych każdego dnia – szczególnie wody. Pamiętaj bowiem, że w trakcie karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na płyny.



Postaraj się nie stresować – to także osłabia produkcję mleka. Powiedz partnerowi i innym bliskim, że potrzebujesz ich wsparcia psychicznego. Możesz też porozmawiać z innymi mamami, które już to przeszły – poradzą Ci, jak przetrwać kryzys laktacyjny!



Gdy kryzys laktacji się przedłuża (trwa więcej niż 2-3 dni) lub po prostu jeśli czujesz, że Twoje obawy o jakość pokarmu się nasilają – skonsultuj się z lekarzem lub doradcą laktacyjnym. Pomogą oni rozwiązać Twoje wątpliwości, a to wpłynie na Twój komfort psychiczny.



Aby zwiększyć produkcję mleka w okresie karmienia piersią, pomyśl o sprawdzonej suplementacji. Z myślą o Tobie stworzyliśmy NANCARE® Mama Lacto+™. To produkt, który swoje działanie zawdzięcza kozieradce – powszechnie stosowanej do stymulowania laktacji. Nie zawiera cukru, żelatyny i glutenu. NANCARE® Mama

Lacto+™ możesz przyjmować od 1. dnia po porodzie.

Pobudzenie laktacji po cesarskim cięciu

Cesarskie cięcie wiąże się z ogromnymi emocjami dla Mamy. Niesie za sobą dużo stresu i zmęczenia. Wpływa również na poziom prolaktyny, której w początkowym etapie może być za mało, zmniejsza też sekrecję oksytocyny. To może powodować opóźnienie laktacji, a to z kolei sprawia, że kobieta później zaczyna karmić piersią swojego Maluszka.

Problemy z opóźnioną laktacją mogą ustąpić po kilku dniach. Jeśli nie nastąpi to do 5. Doby po urodzeniu, zaleca się wsparcie żywienia Maluszka mieszankami mlecznymi. Należy jednak pamiętać, aby w tej kwestii stosować się do zaleceń lekarza – zbyt wczesne podawanie mieszanek mlecznych dziecku bez konkretnych wskazań może negatywnie wpłynąć na prawidłowy rozwój laktacji.

Laktacja po cesarskim cięciu może okazać się problematyczna, jednak wcale nie musi tak być — nie każda Mama po CC zmaga się z trudnościami w tej kwestii. Jeśli jednak należysz do kobiet karmiących piersią, u których pokarmu jest za mało — najlepiej skonsultuj tę kwestię ze swoją położną lub doradcą laktacyjnym.

Z myślą o Tobie przygotowaliśmy poradnik dla mam karmiących piersią. Pobierz go i dowiedz się więcej o zaletach karmienia naturalnego oraz różnych technikach przystawiania dziecka do piersi.

Pobierz Poradnik



Pamiętaj: nie obwiniaj się o to, że Twój maluszek wydaje się ciągle głodny! Kiedy już wiesz, dlaczego może się pojawić kryzys laktacyjny, powinnaś rozumieć, że jest to zupełnie naturalny sygnał, iż dziecko zdrowo się rozwija. Potraktuj to więc jako chwilową niedogodność, którą po prostu trzeba przeczekać. Jeśli dodatkowo odpowiednio wesprzesz swój organizm i zadbasz o pobudzenie laktacji, szybciej dogonisz zmieniające się potrzeby maluszka. Wierzymy, że nawet się nie obejrzysz, jak wrócicie do stałego rytmu karmień!

Pomożemy Ci zapamiętać ważne szczegóły, które dotyczą żywienia maluszka. Ściągnij harmonogram z logo Baby&me i zaznaczaj w nim m.in. daty i godziny karmień. Te ważne informacje mogą przydać się podczas wizyty u pediatry.

Pobierz Plan karmienia

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.