polish version

Karmienie piersią – garść wiedzy

Karmienie piersią jest zamierzone przez naturę

Produkcja mleka rozpoczyna się już w czasie ciąży. W pierwszych pierwszych sześciu miesięcy dziecko potrzebuje wyłącznie mleka matki. Później zaleca się zaleca się kontynuowanie karmienia piersią wraz z odpowiednimi pokarmami uzupełniającymi. Tak długo, jak matka i dziecko tego chcą, nawet przez dwa lata lub dłużej.

Bezpośredni kontakt ze skórą bezpośrednio po urodzeniu

Czas się zakochać! Rozległy i niezakłócony kontakt skóra do skóry wspiera intymną więź. Często dziecko zaczyna karmić piersią W takiej sytuacji dziecko samo zaczyna karmić piersią.

Pozycja leżąca podczas karmienia piersią

Matka odchyla się do tyłu dobrze podparta i zrelaksowana, podczas gdy dziecko leży na jej brzuchu. Pozycja ta ułatwia dziecku dotarcie do piersi, ponieważ jego wrodzone odruchy karmienia piersią mogą być dobrze aktywowane.

Częste karmienie piersią jest właściwe i ważne

Dziecko powinno być karmione piersią od ośmiu do dwunastu razy – lub więcej – w ciągu 24 godzin. W ten sposób otrzymuje dużo mleka i dużo fizycznej bliskości.

Ręczne odciąganie mleka matki

Matki mogą również odciągać mleko ręcznie. Metoda ta jest bardzo praktyczna, łatwa do nauczenia i niezależna od pomocy technicznych.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

Nationale Stillförderung

Karmienie piersią jest zamierzone przez naturę

Produkcja mleka rozpoczyna się w czasie ciąży, a pierś przygotowuje się do karmienia piersią: Karmienie piersią jest czymś w rodzaju ustawień fabrycznych organizmu. Natychmiast po urodzeniu pierwsze mleko, siara, jest dostępne dla dziecka. Siara jest najskuteczniejszą ochroną dla układu odpornościowego dziecka.

W kolejnych miesiącach cenne składniki dostosowują się do potrzeb dziecka. W pierwszych sześciu miesiącach życia dziecko naprawdę potrzebuje tylko mleka matki. Karmienie piersią wspiera również Twoje zdrowie. Witamy dodatkowy efekt: hormony karmienia piersią promują spokój.

Bezpośredni kontakt ze skórą zaraz po porodzie

Moje dziecko dla mnie! Niezakłócony kontakt skóry z dzieckiem zaraz po porodzie jest bardzo ważny. Podziwiaj, patrz, czuj i wąchaj: Poznajcie się w spokoju.

Po krótkim czasie dziecko będzie gotowe do pierwszego karmienia piersią.

Częste karmienie piersią jest właściwe i ważne

Więcej znaczy częściej: dziecko chce być karmione piersią od ośmiu do dwunastu razy w ciągu 24 godzin.Karmienie piersią zapewnia intymną bliskość i niezbędną produkcję mleka.Noworodek pokazuje, kiedy chce być karmiony piersią: na przykład porusza głową do przodu i do tyłu, szuka, mlaska, oblizuje usta lub ssie dłoń.Teraz nadszedł czas na karmienie piersią! Z czasem będziesz coraz lepiej rozpoznawać sygnały dziecka.

Dzieci często chcą przystawić się do piersi kilka razy w krótkim odstępie czasu (karmienie grupowe), a następnie mogą zrobić sobie dłuższą przerwę. Niektóre noworodki są początkowo bardzo senne. Wtedy dobrze jest regularnie budzić dziecko i karmić piersią. Można jednak również budzić dziecko w razie potrzeby, na przykład jeśli Pierś jest napięta.

Pozycja leżąca podczas karmienia piersią

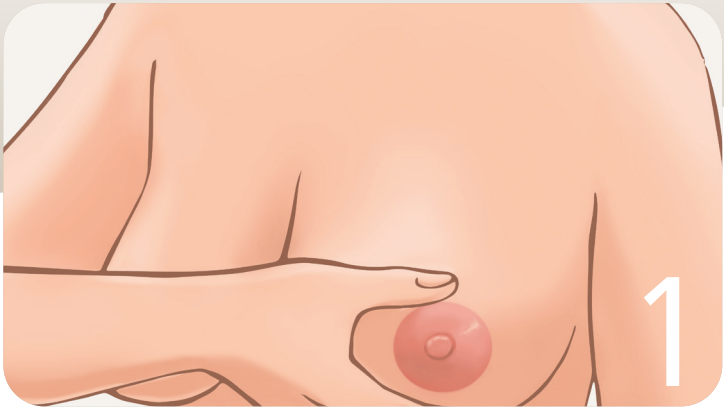
Praktyczne: Twoje dziecko ma wrodzone odruchy karmienia piersią, które pomagają mu w samodzielnym przystawieniu się do piersi i dokowaniu.

Możesz mu w tym pomóc: odchyl się do tyłu i zrelaksuj, najlepiej w pozycji półleżącej, wspartej na poduszkach. Dziecko leży na brzuchu na tobie i może dobrze podeprzeć ręce i stopy. rączki i nóżki. Możesz teraz dobrze widzieć swoje dziecko i pomóc mu w razie potrzeby.

Pozycja ta jest szczególnie dobra w pierwszych tygodniach życia. Wkrótce Ty i Twoje dziecko staniecie się zgranym zespołem i znajdziecie swoje ulubione pozycje.

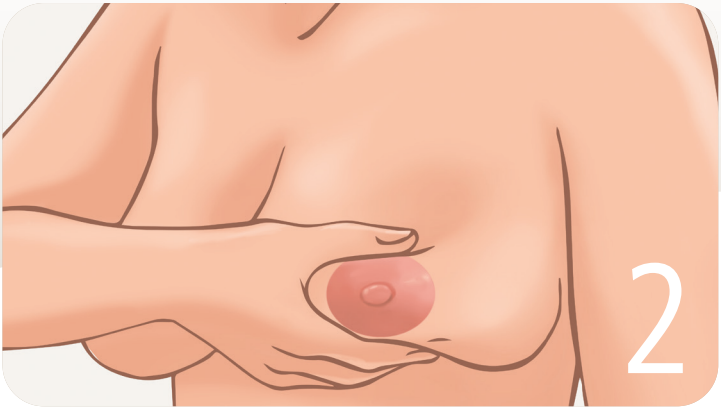
Ręczne odciąganie mleka matki

Mleko matki można również skutecznie i szybko odciągać ręcznie. Metoda ta jest praktyczna, łatwa do nauczenia i uniezależnia od pomocy technicznych i elektryczności.



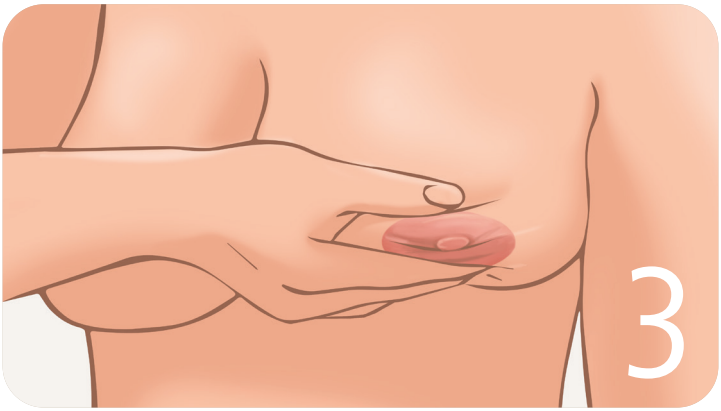
Oto jak należy postępować:

- Umyj ręce mydłem lub użyj środka dezynfekującego.
- Możesz wykonać krótki masaż piersi.
- Umieść kciuk powyżej i palec wskazujący poniżej około dwóch szerokości palców od sutka na piersi, tak aby znajdowały się dokładnie naprzeciwko siebie i tworzyły linię z sutkiem. (1)
- Przyciśnij palce do ciała, nie rozkładając ich. (2)
- Zbliż palce do siebie, z dala od ciała, nie przesuwając ich po skórze. Tkanka powinna być zawsze przyciągnięta. (3)
- Zwolnij ucisk.
- Powtórz tę sekwencję ruchów rytmicznie i kilka razy.
- Rozpocznie się przepływ mleka. Teraz można zebrać mleko.



- Gdy tylko przepływ mleka zmniejszy się lub ustanie, puść kciuk i palce, umieść je w nowym miejscu i zacznij od nowa.
- W ten sposób poruszaj się wokół sutka, aż zbierzesz wszystkie kanaliki mleczne.
- Wszystkie ruchy należy wykonywać ostrożnie. Nie powinno to boleć.
- Instrukcje wideo można znaleźć tutaj: www.nationalestillfoerderung.de

Jeśli dziecko potrzebuje dodatkowej siary w ciągu pierwszych kilku dni, można ją pobrać ręcznie za pomocą tej metody i podać dziecku strzykawką lub łyżeczką.



Karmienie piersią – garść wiedzy

Karm

Produ
pierw
ki. Pó
z odp
dziec

Bezpośredni kontakt ze skórą bezpośred

Czas się zakochać! Rozległy i niezakłócony kontakt
intymną więź. Często dziecko zaczyna karmić piersią
samo zaczyna karmić piersią.

Pozycja leżąca podczas karmienia piersią

Matka odchyla się do tyłu dobrze podparta i zrelaksowana,
na jej brzuchu. Pozycja ta ułatwia dziecku dotarcie do piersi,
odruchy karmienia piersią mogą być dobrze aktywowane.

Częste karmienie piersią jest właściwe i w

Dziecko powinno być karmione piersią od ośmiu do dw
w ciągu 24 godzin. W ten sposób otrzymuje dużo mleka

Ręczne odciąganie mleka m

Matki mogą również odciągać mlek
bardzo praktyczna, łatwa do naucze
cy technicznych.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

mienie piersią jest zamierzone przez naturę

ukcja mleka rozpoczyna się już w czasie ciąży. W pierwszych wszych sześciu miesięcy dziecko potrzebuje wyłącznie mleka mat- źniej zaleca się zaleca się kontynuowanie karmienia piersią wraz powiednimi pokarmami uzupełniającymi. Tak długo, jak matka i ko tego chcą, nawet przez dwa lata lub dłużej.

nio po urodzeniu

t skóra do skóry wspiera W takiej sytuacji dziecko

podczas gdy dziecko leży ponieważ jego wrodzone

ważne

wunastu razy – lub więcej – a i dużo fizycznej bliskości.

matki

ko ręcznie. Metoda ta jest nia i niezależna od pomo-

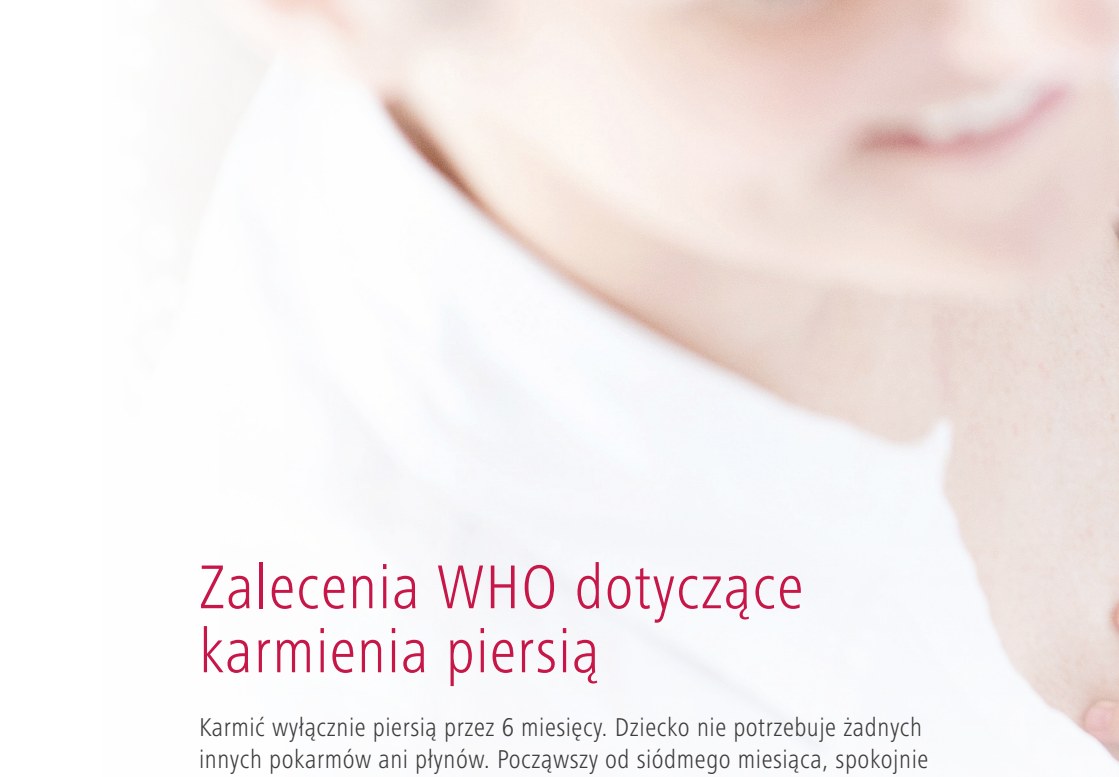
© Nationale Stillförderung

Miesiąc miodowy z dzieckiem

Wybierz się z dzieckiem w podróż poślubną! W kontakcie skóra do skóry z rodzicami dziecko czuje się bezpiecznie. Możecie się poznać i przyjechać razem jako rodzina.

Karmienie piersią może być również dobrym początkiem. Kiedy dziecko leży z Tobą na brzuszku, możesz już odbierać jego małe sygnały do karmienia piersią i natychmiast na nie reagować.

Możesz karmić piersią równie dobrze po cesarskim cięciu, jak i po porodzie pochwowym. Możesz karmić piersią w pozycji leżącej, kładąc noworodka po przekątnej na brzuchu, tak aby jego nóżki były skierowane na bok. Możesz też umieścić poduszkę przed szwem.



Zalecenia WHO dotyczące karmienia piersią

Karmić wyłącznie piersią przez 6 miesięcy. Dziecko nie potrzebuje żadnych innych pokarmów ani płynów. Począwszy od siódmego miesiąca, spokojnie wprowadzaj pokarmy uzupełniające, kontynuując karmienie piersią do drugiego roku życia lub dłużej - tak jak lubisz Ty i Twoje dziecko.

Inicjatywa „Babyfreundlich“

W Niemczech inicjatywa WHO/UNICEF BABYFREUNDLICH zapewnia jakość naszych szpitali certyfikowanych jako przyjazne niemowlętom. Wszystkie działają zgodnie ze sprawdzonymi 10 krokami WHO i UNICEF – z zauważalnym sukcesem. z zauważalnym sukcesem. Dajemy przestrzeń miłości.

Dziesięć kroków – sposób **przyjazny** dziecku

Tutaj znajdziesz Dziesięć Kroków WHO i UNICEF, zgodnie z którymi wszystkie kliniki przyjazne dziecku działają niezawodnie. Możesz na tym polegać.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

1

Kliniki przyjazne dziecku mają skuteczne zasady wspierania więzi, rozwoju i karmienia piersią.

Jesteśmy niezależni od producentów sztucznych preparatów dla niemowląt.

2

Regularnie szkolimy wszystkich pracowników, aby mogli kompetentnie pomagać rodzicom i dzieciom.

3

Możesz zapytać nas o wszystko. Udzielamy przyszłym rodzicom kompleksowych porad dotyczących karmienia piersią i budowania intymnej więzi.

4

Z nami matka i zdrowe dziecko mają szeroki i niezakłócony kontakt ze skórą po porodzie. Jako rodzina możecie spokojnie dotrzeć na miejsce.

5

Podajemy sprawdzone wskazówki dotyczące spokojnego karmienia piersią i obfitej produkcji mleka.

6

U nas noworodki karmione piersią otrzymują inny pokarm tylko wtedy, gdy jest to konieczne z medycznego punktu widzenia. Unikamy sztucznych smoczków.

7

24-godzinny rooming-in: u nas matka i zdrowe dziecko przebywają razem dzień i noc.

8

Pomagamy zrozumieć sygnały dziecka i reagować na nie z miłością.

9

Jeśli zdecydujesz się na inną formę karmienia, doradzimy Ci indywidualnie w zakresie karmienia butelką i wiązania.

10

Po pobycie w szpitalu zapraszamy do kawiarni karmienia piersią i grup dla rodziców z dziećmi.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH
Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 828556-0

Więcej informacji o nas i naszych klinikach można znaleźć na stronie:
www.babyfreundlich.org

Informacje o dziecku są dostępne tutaj:
www.babyfreundlich.tips

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

© WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH • Version 04/2025