



Karmienie niemowlęcia

Karmienie piersią – na dobry początek

Poczucie bezpieczeństwa należy do podstawowych potrzeb niemowlęcia, podobnie jak dostęp do pokarmu zawsze wtedy, gdy jest głodne. Przytulanie dziecka podczas karmienia i reagowanie na jego potrzeby stymuluje powstawanie zdrowych połączeń w mózgu. Większość tych połączeń wytwarza się w pierwszych dwóch latach życia. Dlatego wrażliwość na potrzeby niemowlęcia pomoże mu w zrealizowaniu swojego potencjału w przyszłości, nawiązywaniu zdrowych relacji i komunikowaniu się. To najlepszy start w życie.

Bezpieczeństwo i sterylizacja

- Zalecenia dotyczące mycia i sterylizacji są takie same w przypadku odciągniętego mleka z piersi i mleka modyfikowanego.
- Wszystkie akcesoria używane do karmienia niemowlęcia butelką trzeba umyć gorącą wodą z płynem do naczyń, wypłukać i wysterylizować. Sprzęt do karmienia trzeba sterylizować co najmniej przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka.
- Przypadki zakażeń (np. bakteryjnego zakażenia przewodu pokarmowego) są rzadkie, ale ich konsekwencje bywają bardzo poważne.

Przygotowanie mleka modyfikowanego

- Wytrzyj czystą ściereczką powierzchnię, której będziesz używać.
- Umyj ręce wodą z mydłem.
- Przeczytaj instrukcję na puszcze lub innym opakowaniu, żeby dowiedzieć się, ile wziąć wody i mleka w proszku.
- Nalej do czajnika świeżej wody z kranu. Nie używaj butelkowanej wody mineralnej ani wody sztucznie zmiękczonej.
- Zagotuj wodę i zostaw do ostygnięcia na nie więcej niż 30 minut. Woda musi być nadal gorąca, żeby zniszczyć bakterie, które mogą znajdować się w mleku w proszku. Zachowaj ostrożność: wodą o temperaturze 70°C można się oparzyć.
- Przed podaniem butelki dziecku zawsze sprawdź temperaturę mleka.

Wskazówki pielęgniarki środowiskowej

Pamiętaj: mleko matki zaspokaja wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka przez około sześć miesięcy. Zmniejsza też ryzyko śmierci łóżeczkowej (SIDS). Przez pierwszy rok życia nie

należy podawać dziecku mleka krowiego, choć po ukończeniu sześciu miesięcy można je dodawać do płatków śniadaniowych.

Po czym poznać, że niemowlę pije wystarczająco dużo mleka:

- Dużo ciężkich, mokrych pieluszek – około sześciu na dobę.
- Brudne pieluszki: dwie–trzy miękkie kupki dziennie przez pierwsze cztery–sześć tygodni życia, a później dwie lub trzy tygodniowo.
- Podczas karmienia i po nim niemowlę jest zadowolone i spokojne.
- Podczas karmienia słychać, jak dziecko połyka.
- Dziecko prawidłowo przybiera na wadze – sprawdzi to pielęgniarka środowiskowa.

1.

Żeby ułatwić prawidłowe chwycenie piersi, przytul do siebie całe ciało niemowlęcia, tak aby jego nosek znalazł się na wysokości Twojej brodawki sutkowej.

2.

Pozwól, żeby główka dziecka odchyliła się lekko do tyłu, a jego górna warga musnęła Twoją brodawkę. Pomoże mu to szeroko otworzyć buzię.

3.

W takiej pozycji, z odchyleną do tyłu główką i szeroko otwartą buzią, **niemowlę dotyka piersi najpierw brodą**, zaś jego dolna warga styka się z piersią 2–3 cm poniżej brodawki sutkowej.

4.

Kiedy bródka niemowlęcia mocno styka się z piersią, zaś nosek nie jest zatkany, jego buzia jest szeroko otwarta, a nad jego górną wargą widać dużo więcej ciemnej skóry piersi niż pod dolną wargą. Podczas karmienia policzki dziecka wyglądają na pełne i okrągłe.

Karmić piersią można w wielu różnych pozycjach. Musisz tylko sprawdzić, czy spełnione są poniższe warunki.

• Czy głowa i ciało niemowlęcia są w linii prostej?

Jeżeli nie, dziecko może mieć problemy z przełykaniem.

• Czy trzymasz niemowlę blisko siebie?

Wspieraj jego szyję, ramiona i plecy. Powinno być w stanie z łatwością odchylić głowę.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia, lullabytrust.org.uk

