

Jak chronić karmienie piersią w czasie pandemii SARS CoV-2 – zalecenia dla matek po porodzie

23.03.2020

Twój pokarm jest najlepszą ochroną dla dziecka, także w sytuacji epidemii. Ze względu na możliwe trudności w uzyskaniu pomocy laktacyjnej po wypisie ze szpitala warto i trzeba zadbać o prawidłowe karmienie piersią od samego początku!

1. Jeszcze w czasie pobytu w oddziale **naucz się** korzystając z pomocy personelu:
 - **techniki prawidłowego przystawiania dziecka do piersi**, by zmniejszać ryzyko problemów z przyrostem masy ciała, narastaniem żółtaczki, poranionymi brodawkami, możesz skorzystać z filmów dostępnych w Internecie,
 - jak rozpoznać, kiedy noworodek **przełyka mleko**, a kiedy tylko ssie,
 - **ręcznego odciągania pokarmu** ze względu na możliwe trudności z zaopatrzeniem w laktator.
2. Pamiętaj na czym polega **uniwersalny schemat karmienia**, który zapewnia prawidłową stymulację laktacji – 8 -12 karmień na żądanie w ciągu doby, przynajmniej 1 w nocy, trwających średnio 15 minut z jednej piersi, pierwszą pierś dziecko powinno opróżnić dokładnie, drugą można zaproponować, następne karmienie zaczynać od drugiej piersi.
3. **Oceniaj skuteczność karmienia** – monitoruj liczbę i aktywność dziecka (czy w czasie karmienia słyszysz przełykanie pokarmu), liczbę mokrych pieluch i stolców, tempo przyrostu masy ciała (patrz niżej – wskaźniki skutecznego karmienia).
4. **Skontroluj w miarę możliwości przyrost masy ciała** najpóźniej 7 dni po wypisie, w razie problemów z karmieniem 2-3 dni po wypisie, jeśli będzie prawidłowy – kolejne ważenie za 2-3 tygodnie (część przychodni POZ utrzymuje przyjmowanie dzieci zdrowych w szczególnych wskazaniach – po kontakcie za pośrednictwem tele-porady), możesz wypożyczyć lub kupić wagę niemowlęcą.
5. **Prowadź Kartę kontroli karmień** – będzie pomocna w razie potrzeby uzyskania porady telefonicznej czy on line (patrz niżej).
6. Dbaj o piersi i brodawki (mycie piersi przy okazji codziennego prysznica, smarować pokarmem brodawki po karmieniach, wietrzenie przez kilka minut).
7. Dbaj o dobrą ogólną kondycję – regularne posiłki, sen, spacer, unikanie skupisk ludzkich.
8. Często myj ręce przez min 30 sekund, dezynfekuj ręce płynem zawierającym min 60% alkoholu, szczególnie przed karmieniem i kontaktem z dzieckiem.

9. Wstrzymaj wszelkie odwiedziny do czasu poprawy sytuacji epidemiologicznej.
10. Pamiętaj o **możliwości uzyskania konsultacji laktacyjnej telefonicznej lub on line** (baza placówek, doradców laktacyjnych jest tworzona na stronie polskiego Towarzystwa Konsultantów i Doradców Laktacyjnych <http://laktacja.org.pl/>), w bazie doradców Centrum Nauki o Laktacji (<http://cnol.kobiety.med.pl/pl/>).
11. **Skorzystaj z takiej porady**, jeśli:
- nie wiesz jak postępować w nawale mlecznym,
 - nie wiesz jak postępować w przypadku bolesnych, poranionych brodawek,
 - brodawki nie goją się w ciągu 3-5 dni,
 - obawiasz się, że masz za mało pokarmu,
 - masz bolesną, zaczerwienioną pierś, wyczuwasz zgrubienie, które nie ustępuje po kolejnych karmieniach, zwłaszcza z towarzyszącą gorączką,
 - masz inne problemy z karmieniem.
12. **W razie bliskiego kontaktu** z osobą zakażoną, podejrzaną o zakażenie SARS CoV -2, przebywającą na kwarantannie, a także **w razie pojawienia się objawów infekcji** dróg oddechowych z podwyższoną temperaturą –powinnaś uzyskać tele-poradę w placówce POZ.
13. W razie infekcji przyjmuj leki ograniczające objawy, zalecanym lekiem przeciwgorączkowym i przeciwbólowym pierwszego rzutu jest paracetamol.
14. Postępowanie w karmieniu piersią w razie ww. kontaktu bądź objawów infekcji jest omówione w zaleceniach **„Algorytm postępowania na czas pandemii SARS CoV-2”** dostępnych na stronie Centrum Nauki o Laktacji <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/>.

WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA PIERSIĄ

Dobowa ocena skuteczności karmienia (pierwsze 6 tyg.)	Odpowiedź prawidłowa
Ile razy karmi Pani na dobę?	8-12 razy
Czy karmi Pani w nocy, ile razy?	Tak, 1-2 razy
Ile kupek dziennie robi dziecko?	3-4 papkowate stolce
Ile pieluszek dziennie moczy dziecko?	6-8 zmoczonych pieluch
Jak dziecko rośnie?	Zgodnie z siatkami WHO 2006

Opr. CNOL 2020

Mocz, stolce

Stolce		Mokre pieluchy	
1 –2 doba	smółka	1-2 doba	1 - 2 (lub nic!)
3 – 4 doba	stolce przejściowe	3 - 5 doba	3-5
od 5 doby do 6 tygodnia	3 - 4 lub więcej papkowatych, żółtych stolców wielkości 2,5 cm ³ (Mohrbacher, Stock 2003)	5 - 7 doba	4-6
		od 8 doby	6 – 8
		od 6 tygodnia	5 - 6 (AAP 2012)

Opr. CNOL 2020

Odpowiednie przyrosty masy ciała wg siatek WHO

Odzyskanie masy urodzeniowej w przeciętnie w 7 dobie życia			
Średnie przyrosty dobowe (50 centyl tempa przyrostu)	dziewczynki		chłopcy
		0-3 mc	29
	3-6 mc	16,4	17,5
	6-9 mc	10,3	10,6
	9-12 mc	7,8	8,2
Podwojenie masy	3-4 mc	Potrojenie masy	12 mc

Opr. CNOL 2020

Kontrola karmień

data	godzina karmienia	czas karmienia (z łykaniem)	dokarmianie – ilość w ml		mokre pieluchy	stolec	dodatkowe uwagi
			odciągany pokarm matki	mieszanka			
			proszę sumować dane z obu kolumn po upływie jednej doby				



Opracowanie - Monika Żukowska-Rubik