

# Jak chronić karmienie piersią w czasie pandemii SARS CoV-2 – zalecenia dla personelu szpitali położniczych

23.03.2020

Matki należy zachęcać do karmienia piersią, pokarm jest najlepszą ochroną dla dziecka także w sytuacji epidemii. Ze względu na ograniczoną dostępność do pomocy laktacyjnej po wypisie ze szpitala (wiele poradni laktacyjnych zostało zamkniętych do odwołania, wizyty domowe doradców laktacyjnych są p/wskazane, patronaże położnych mogą odbywać się telefonicznie) trzeba zwrócić szczególną uwagę na **staranne przygotowanie matki do karmienia piersią jeszcze przed wypisem.**

1. Przed wypisem z oddziału należy bezwzględnie nauczyć matki:
  - **techniki prawidłowego przystawiania dziecka do piersi**, by zmniejszać ryzyko problemów z przyrostem masy ciała, narastaniem żółtaczki, poranionymi brodawkami,
  - **oceny skuteczności karmienia** – monitorowanie liczby i efektywności karmień (jak rozpoznać łykanie!!!), liczby mokrych pieluch i stolców (zmiana charakteru stolca na przejściowe, dojrzałe), tempa przyrostu masy ciała,
  - **ręcznego odciągania pokarmu** ze względu na możliwe trudności z zaopatrzeniem w laktator.
2. Przekazać informacje o:
  - **uniwersalnym schemacie karmienia**, który zapewnia prawidłową stymulację laktacji – 8 -12 karmień 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,
  - postępowaniu **w nawale mlecznym**,
  - postępowaniu w przypadku **bolesnych, poranionych brodawek**,
3. Przekazać matkom materiały lub broszury zawierające opis wskaźników skutecznego karmienia, dołączyć Kartę kontroli karmień – będzie pomocna w razie potrzeby uzyskania porady telefonicznej czy on line.
4. Przekazać matce zalecenia na czas po powrocie do domu:
  - utrzymać odpowiednią częstość karmień na żądanie 8-12 x w ciągu doby,
  - monitorować efektywność karmienia na podstawie wskaźników (patrz niżej),
  - skontrolować 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), w miarę możliwości wypożyczyć lub kupić wagę niemowlęcą,
- dbać o piersi i brodawki (mycie piersi przy okazji codziennego prysznica, smarować pokarmem brodawki po karmieniach),
  - dbać o dobrą ogólną kondycję matki – regularne posiłki, sen, spacer, unikanie skupisk ludzkich,
  - często myć ręce przez min 30 sekund lub dezynfekować ręce płynem zawierającym min 60% alkoholu,
  - wstrzymać wszelkie odwiedziny u matki i noworodka do czasu poprawy sytuacji epidemiologicznej.
5. Matki należy poinformować 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/>) w razie:
- obawy czy dziecko się najada z piersi,
  - braku gojenia ran brodawek w ciągu 3-5 dni,
  - bólu, zaczerwienienia piersi, zgrubienia, które nie ustępuje po kolejnych karmieniach, zwłaszcza z towarzyszącą gorączką,
  - innych problemów z karmieniem.
6. **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 gorączką – matka powinna uzyskać tele-poradę w placówce POZ.
7. W razie infekcji przyjmować leki ograniczające objawy stosowane u matek karmiących, zalecanym lekiem przeciwgorączkowym i przeciwbólowym pierwszego rzutu jest paracetamol.
8. Postępowanie w karmieniu piersią w razie ww. kontaktu bądź 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/>.

**Polecane strony zawierające aktualne informacje nt. zakażenia SARS CoV-2 u matki karmiącej piersią:**

<http://cnol.kobiety.med.pl/wp-content/uploads/2020/03/Komunikat-w-sprawie-kp-a-SARS-CoV-2.pdf>  
<https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/coronavirus-covid-19-virus-infection-in-pregnancy-2020-03-09.pdf>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html>  
<https://www.bfmed.org/abm-statement-coronavirus>  
[http://bankmleka.pl/userfiles/files/Stanowisko\\_FBMK\\_SARS%20CoV-2%282%29.pdf?fbclid=IwAR3VUuB2psmJoPGpj04MEqcq-NeZvpuXfOTY9YzkqZADJtUgzR\\_ft2AL5yg](http://bankmleka.pl/userfiles/files/Stanowisko_FBMK_SARS%20CoV-2%282%29.pdf?fbclid=IwAR3VUuB2psmJoPGpj04MEqcq-NeZvpuXfOTY9YzkqZADJtUgzR_ft2AL5yg)



## WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIEŃIA 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 <sup>3</sup> (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
<b>Podwojenie masy</b>	<b>3-4 mc</b>	<b>Potrojenie masy</b>	<b>12 mc</b>

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				

