

Temat

Karmienie piersią – cechy prawidłowego i nieprawidłowego przystawiania dziecka do piersi.

Prowadzący

Pielęgniarka, położna Oddziału Neonatologicznego.

Odbiorcy

Pacjentka – mama noworodka przebywającego w Oddziale Neonatologicznym.

Cel

Przedstawienie zalet karmienia naturalnego.

- Pokazanie sposobów prawidłowego przystawiania dziecka do piersi.

Miejsce

Sala chorych.

Czas zajęć

15 – 20 minut.

Metody i techniki

- Instruktaż,
- Ćwiczenia.

Plan zajęć edukacyjnych

- Rozpoczęcie zajęć- przedstawienie się przez osobę prowadzącą.
- Wprowadzenie do tematyki zajęć.
- Ocena zapamiętanych treści.
- Zakończenie zajęć.

Treść wykładu

Karmienie piersią jest całkowicie naturalnym procesem, więc po co zastanawiać się, jak to robić? Tak uważa wiele osób. A jednak dla kobiet żyjących w krajach wysoko rozwiniętych, które nie widzą na co dzień karmiących sióstr, matek i koleżanek, nie jest to takie oczywiste. Potrzeba odrobiny wiedzy. „treningu” i czasu na oswojenie się z nową czynnością. Z drugiej strony, to właśnie prawidłowa technika karmienia jest warunkiem udanej laktacji i uniknięcia problemów. Składa się na nią prawidłowa pozycja, trzymanie piersi, przystawienie do piersi i sposób ssania.

Prawidłowa pozycja

Aby dobrze przystawić dziecko do piersi, należy przyjąć odpowiednią pozycję. Prawidłowa pozycja do karmienia to taka gdy:

- jest wygodnie, całe ciało jest dobrze oparte, plecy są proste, głowa oparta na oparciu fotela lub na poduszce, nogi spoczywają na podłożu lub podnóżku, kobieta czuje się rozluźniona,
- aby nie odczuwać ciężaru dziecka, należy podpierać swoje ramiona poduszkami lub specjalną poduchą do karmienia (tzw. rogalem),

- dziecko leży tak, że jego brzusek przylega do ciała, a jego buzia jest skierowana w stronę piersi,
- głowa, plecki i pośladki dziecka znajdują się w jednej linii, główka dziecka nie skręca się w kierunku piersi ani nie jest przygięta do klatki piersiowej (ryc. 1.),
- dziecko czuje się stabilnie i bezpiecznie



Ryc. 1. Głównka, plecki i pośladki dziecka leżą w jednej linii (fot. MP/CNoL).

Prawidłowe trzymanie piersi

Pierś należy ująć w taki sposób, aby cztery palce podtrzymywały ją od spodu, a kciuk od góry. Dłoń utworzy literkę „C”. Palce nie powinny dotykać otoczki brodawki, tylko skóry poza jej granicami. Naciskając lekko kciukiem, możesz sterować brodawką i unosić ją do góry (ryc. 2.).



Ryc. 2. Chwyt C. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy. Medycyna Praktyczna, Kraków 2012 (fot. M. Żukowska-Rubik).



Ryc. 3. Dotykanie brodawką okolicy między noskiem a górną wargą dziecka. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. MP/CNoL).

W chwili, gdy dziecko maksymalnie otworzy usta, należy skierować brodawkę ku podniebieniu (ryc. 4.).



Ryc. 4. Szerokie otwarcie buzi, brodawka skierowana w stronę podniebienia, dolna warga znajduje się na granicy otoczki. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (rys. M. Sarna na podstawie DH UK).

Należy delikatnie nałożyć buzię dziecka na pierś (nie odwrotnie!). Podczas tego ruchu najpierw piersi dotyka bródka dziecka, a dopiero potem usta obejmują brodawkę wraz z otoczką (buzia dziecka powinna być szczelnie wypełniona piersią [ryc. 5.]).



Ryc. 5. Uchwycenie piersi. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. MP/CNoL).

Skąd będziesz wiedziała, że udało Ci się prawidłowo przystawić dziecko do piersi?

O prawidłowym przystawieniu dziecka do piersi (ryc. 6.) świadczy:

- buzia dziecka jest szeroko otwarta, a kąt między górną a dolną wargą wynosi co najmniej 160° ,
- dolna warga dziecka jest wywinięta, a górna odchylona,
- czubek noska i bródka dotykają piersi,
- większa część otoczki znajduje się w ustach dziecka, a dolna warga obejmuje więcej otoczki niż górna,
- policzki dziecka są wypełnione, okrągłe,
- słyhać regularne przełykanie (dźwięk przypominający głoskę „k”),
- nie odczuwasz bólu brodawek,
- nie obecne mlaskanie i cmokanie,
- brodawka po karmieniu jest okrągła, nie spłaszczona,



Ryc. 6. Prawidłowe uchwycenie – policzki zaokrąglone, usta szeroko otwarte, czubek nosa i brody oparte na piersi. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. M. Żukowska-Rubik)

Cechy prawidłowego ssania:

Ruchy ssące	Obecne, głębokie, wolniejsze niż przed wypływem (zmiana rytmu!)
Serie zassań	długie (10-30 zassań w serii)
Rytm ssania	miarowy ok. 1/sekundę, z krótkimi przerwami między seriami zassań
Polykani	obecne, regularne, stosunek zassań do połknięć 1:1; 2:1, 3:1
Długość	minimum 10 minut z jednej piersi

O nieprawidłowym przystawieniu dziecka do piersi świadczy:

- wąski kąt ust (ryc. 7.),
- wargi są niewywinięte albo wciągnięte (ryc. 8.),
- noski i bródka znajdują się w pewnej odległości od piersi,
- w buzi dziecka znajduje się tylko brodawka, bez otoczki,
- otoczka się marszczy,
- policzki dziecka zapadają się w trakcie ssania,
- słychać mlaskanie lub cmokanie,
- po karmieniu brodawka jest spłaszczona.



Ryc. 7. Płytkie uchwycenie, mały kąt ust. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. M. Żukowska-Rubik)



Ryc. 8. Niewywnięta dolna warga. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. M. Żukowska-Rubik)

Do poprawki! Wkładając mały palec w kącik ust dziecka (ryc. 9.), należy odłączyć je od piersi i spróbować jeszcze raz.



Ryc. 9. Przerwanie ssania przez włożenie palca w kącik ust. Za: Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (red.): Karmienie piersią w teorii i praktyce, jw. (fot. MP/CNoL)

Pytania kontrolne:

1. Czy wiesz na jak karmić piersią?
2. Czy wiesz na co zwracać uwagę?

Literatura

1. Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Stobnicka-Stolarska P, Paradowska B. PROTOKÓŁ OCENY UMIEJĘTNOŚCI SSANIA PIERSI. Standardy med. 2013, 6 (w druku).
2. Żukowska-Rubik M, Nehring-Gugulska M. Sztuka karmienia piersią. W: Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik pod redakcją Nehring-Gugulskiej M, Żukowskiej-Rubik M, Pietkiewicz A. Medycyna Praktyczna, Kraków 2012; 69-76.
3. http://www.kobiety.med.pl/cnol/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=5&Itemid=44&lang=pl