



IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.księgarni.septem.pl

MAMIE NA RATUNEK. KARMIEŃ PIERSIĄ

Autor: Suzanne Fredregill

Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska

ISBN: 978-83-246-2292-4

Tytuł oryginału: [Mommy Rescue Guide: Breastfeeding: Lifesaving Techniques and Advice for Every Stage of Nursing](#)

Format: 115 × 170, stron: 272



Naturalny eliksir życia

- Zalety karmienia piersią – fizyczne, emocjonalne, ekologiczne, dietetyczne, ekonomiczne i wizualne
- Pozbywanie się bólu
- Dobór diety właściwej dla mamy
- Kończenie karmienia piersią w odpowiednim momencie

Zdrowie wysane z mlekiem mamy

Właśnie zostałam mamą – może po raz pierwszy, a może już kolejny. Jesteś teraz całym światem pewnej małej istoty. Ukochanym głosem, cierpliwym dostawcą suchych pieluch, parą rąk skłonnych do noszenia w środku nocy oraz... restauracją. Twój biust przestał chwilowo należeć wyłącznie do Ciebie i na kilka miesięcy zyskał większe znaczenie niż uroczne wypełnienie dekoltu.

Marzysz o powrocie do pracy i diety sprzed ciąży? Chciałabyś znów nosić bieliznę, która nie ogranicza ruchów? Zaczekaj z tym jeszcze kilka miesięcy! Karmienie piersią jest najważniejszym wyborem zarówno dla matki, jak i małego dziecka. Mleko matki zawiera składniki, których nie można znaleźć ani w mleku krowim, ani też w modyfikowanym. A oprócz wpływu na rozwój fizyczny niemowlęcia Twoje ciepło, zapach i bliskość mają doskonałe działanie na psychikę malucha i jego rozwój emocjonalny.

Przyłóż maleństwo do piersi

- Idealny skład maminego mleka.
- Zaspokajanie potrzeby ssania.
- Zwycięstwo nad zaparciami.
- Dostarczanie przeciwciał.
- Przyspieszenie obkurczania macicy.
- Powrót do sił po porodzie.

Pod redakcją specjalisty:

Kimberly Tweedy jest dyplomowaną pielęgniarką, specjalistką od spraw karmienia piersią oraz akuszerką. Pracuje jako ekspertka i doradca w dziedzinie zdrowia matki i dziecka.



Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Wstęp | 9 |
| Rozdział 1. Dlaczego karmienie piersią jest tak ważne? | 11 |
| Mleko matki to najkorzystniejsze źródło pożywienia dla dziecka | 11 |
| Karmienie piersią jest korzystne również dla Ciebie | 20 |
| Inne korzyści wypływające z karmienia piersią | 23 |
| Rozdział 2. Czy karmienie piersią to coś dla mnie? | 27 |
| Kwestia piersi | 27 |
| Mamy adopcyjne | 30 |
| Leki i alkohol | 31 |
| Poród mnogi | 38 |
| Cesarskie cięcie | 38 |
| Twój stan zdrowia | 39 |
| Przebyte operacje piersi | 43 |
| Stan zdrowia Twojego dziecka | 45 |
| Rozdział 3. Na czym to polega? | 53 |
| Rozwój piersi | 53 |
| Budowa piersi | 55 |
| Twoje wciąż zmieniające się piersi | 56 |
| W jaki sposób Twoje piersi produkują mleko? | 58 |

| | |
|---|------------|
| Z czego składa się mleko? | 60 |
| Odruchy wydzielania mleka i jego wpływ | 64 |
| Higiena piersi i brodawek sutkowych | 66 |
| Rozdział 4. Czy jestem na to gotowa? | 69 |
| Ocena brodawek i czynności z nią związane | 69 |
| Przygotowanie emocjonalne | 74 |
| Zaopatrzyć się w to, co trzeba | 74 |
| Środki znieczulające a karmienie piersią | 81 |
| Przygotuj plan porodu i zapisz się do szkoły rodzenia | 84 |
| Wybór pediatry | 90 |
| Rozdział 5. Jak to się robi? | 93 |
| Pierwsze chwile i dni w szpitalu oraz w domu | 93 |
| Czas karmienia | 96 |
| Gdy dziecko jest przy piersi | 101 |
| Pozycje przyjmowane przy karmieniu piersią | 108 |
| Techniki dopasowywania się | 112 |
| Sen | 117 |
| Zespół nagłej śmierci łóżeczkowej | 123 |
| Rozdział 6. Czy robię to dobrze? | 125 |
| Zdrowie Twojego dziecka | 125 |
| Kolka: przykra dolegliwość dla wszystkich | 128 |
| Przyczyny występowania kolki | 131 |
| Jak długo utrzymuje się kolka? | 133 |
| Jak radzić sobie z dzieckiem cierpiącym na kolkę? | 134 |
| Potrzeby niemowlaka | 144 |
| Dokarmianie oraz metody alternatywne | 146 |

| | |
|---|------------|
| Rozdział 7. Czy to normalne? | 155 |
| Ból | 155 |
| Czy to nawał pokarmu, czy obrzęk? | 156 |
| Ciekące z piersi mleko | 160 |
| Piekące i pełne pęcherzy brodawki sutkowe | 161 |
| Zastój pokarmu | 163 |
| Zapalenie piersi | 164 |
| Pleśniawki, czyli grzybica | 165 |
| Zamieszanie z brodawkami | 167 |
| Mleko z piersi a żółtaczka | 169 |
| Ząbkowanie, bolesne dla dziecka i mamy | 170 |
| Zapewnij sobie odpowiednie wsparcie | 171 |
| Rozdział 8. Odciągacze pokarmu i butelki | 173 |
| Pompuj równo! | 173 |
| Ręczne odciąganie pokarmu | 175 |
| Wybór odciągacza pokarmu | 178 |
| Jak przechowywać pokarm | 185 |
| Odpowiednie zaplecze i jego higiena | 189 |
| Mieszanki | 195 |
| Karmienie z butelki | 199 |
| Rozdział 9. Co powinnam jeść? | 203 |
| Świeć przykładem | 203 |
| Pij duże ilości wody | 204 |
| Piramida Zdrowego Żywienia — ścieżka do zdrowia | 205 |
| Witaminy i sole mineralne, których potrzebujesz | 206 |
| Czego należy unikać? | 208 |
| Ostrzenie ząbków na zdrowych przekąskach | 209 |
| Specjalna dieta | 210 |
| Dopuszczalne diety odchudzające | 213 |

| | |
|--|------------|
| Rozdział 10. Czy powinnam ćwiczyć? | 215 |
| Korzyści płynące z ćwiczeń | 215 |
| Kiedy zacząć? | 217 |
| Wybierz odpowiedni dla Ciebie czas | 218 |
| Jak ćwiczenia wpływają na proces karmienia piersią? | 221 |
| Ćwiczenia, które możesz wykonywać razem z dzieckiem | 222 |
| Seks a karmienie piersią | 223 |
| Twoje ciało i zmiany, jakim zostało poddane | 228 |
| Karmienie piersią a antykoncepcja | 229 |
| Wybór sposobu zapobiegania ciąży | 231 |
| Rozdział 11. Jak długo powinien trwać okres karmienia piersią? | 233 |
| Brak ograniczeń fizycznych | 233 |
| Zalecenia specjalistów | 234 |
| Co ludzie powiedzą? | 235 |
| Karmienie dziecka raczkującego | 237 |
| Karmienie podczas kolejnej ciąży | 239 |
| Karmienie w stylu tandem — co za odwaga! | 241 |
| Rozdział 12. Kiedy powinnam odstawić dziecko od piersi? | 243 |
| Do kogo należy decyzja? | 243 |
| Nagłe odstawienie dziecka od piersi | 245 |
| Stopniowe odstawianie dziecka od piersi | 248 |
| Naturalna więź, naturalne odstawienie od piersi | 254 |
| Inne sposoby na utrzymanie więzi | 255 |
| Dodatek A Źródła uzupełniające | 257 |
| Dodatek B Pomocne wskazówki dotyczące pierwszego roku macierzyństwa | 261 |

Czy karmienie piersią to coś dla mnie?

WIELE KOBIEC MA WĄTPLIWOŚCI, czy będą w stanie wykarmić dziecko piersią. Musisz jednak wiedzieć, że ogromna większość mam robi to z powodzeniem. Jeśli jesteś w stanie urodzić dziecko, to z pewnością będziesz też zdolna wykarmić je piersią. Oczywiście istnieją wyjątki, lecz są one nieliczne i zazwyczaj trudności są przejściowe. Większości kobiet, które nie wierzą w swoją zdolność wykarmienia dziecka własnym mlekiem, brakuje prawdopodobnie dwóch podstawowych elementów, w które każda karmiąca matka powinna być uzbrojona — pewności siebie i wsparcia z zewnątrz.

Kwestia piersi

Czy kiedykolwiek pomyślałaś, że z Twoimi piersiami być może jest „coś nie tak”? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to prawdopodobnie wpadłaś w pułapkę, w którą wpadają tysiące kobiet, polegającą na przekonaniu, że Twoja budowa ciała nie jest całkiem „normalna”. Prawda jest taka, że wątpliwości dotyczące piersi są najczęściej wynikiem powszechnych

i tendencyjnych wyobrażeń. W przeszłości brak wystarczającej wiedzy, odpowiedniej edukacji w tym zakresie oraz zachęty ze strony społeczeństwa i właściwych instytucji sprawił, że kobiety zaczęły mieć mylne przekonanie, iż nie dadzą rady wykarmić dziecka piersią. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu i wsparciu właściwie każda mama jest w stanie wykarmić własne dziecko piersią.

Rozmiar piersi nie ma znaczenia

Wiele kobiet uważa, że im większe są piersi, tym więcej mleka są w stanie wyprodukować. To mit! Wielkość biustu jest w dużej mierze kwestią ilości tłuszczu, a nie gruczołów mlekowych. Tak naprawdę kobiety o małych piersiach mogą mieć przewagę nad ich koleżankami o dużych piersiach, kiedy w grę wchodzi karmienie niemowląt przedwcześnie urodzonych lub ważących niewiele. Bardzo małe dzieci mają czasem trudności z przystawieniem się do bujnej piersi. W takich przypadkach mniejsze piersi są zaletą.

Z drugiej strony: jeśli masz duże piersi i martwisz się, że jeszcze bardziej się powiększą, niech to nie zniechęci Cię do karmienia piersią. Zaskakujące jest to, obfite piersi zazwyczaj nie powiększają się zbyt podczas laktacji. Rzadziej też w porównaniu z małymi piersiami mleko z nich wycieka.



Mądra mama

Nawet jeśli miałaś przekłute brodawki sutkowe, czyli zdecydowałaś się w przeszłości na tak zwany piercing, to prawdopodobnie i tak możesz z powodzeniem karmić dziecko piersią; dowodem na to jest wiele kobiet, którym się to udało. W niektórych przypadkach piercing w tych właśnie miejscach może uszkodzić przewody mleczne i ha-

Każdy typ piersi ma swoje wady i zalety, lecz bez względu na to, jaki jest rozmiar Twoich, uwierz w siebie! Bądź pewna siebie i zorientowana w temacie. Dzięki temu możesz przeżyć niezapomniane doświadczenie, jakim jest karmienie piersią.

Brodawki sutkowe — każda jest inna

Podobnie jak piersi, brodawki sutkowe mają wiele kształtów i rozmiarów. Istnieją:

- Brodawki w kształcie korka od szampana.
- Brodawki schowane wewnątrz piersi (wklęsłe)
- Brodawki skierowane ku górze, ku dołowi bądź w bok.

Nie ma w tym nic nienormalnego, jeśli kobieta ma jedną brodawkę wklęsłą, a drugą nie. Bez względu na to, jaki jest kształt Twojej brodawki sutkowej, możesz śmiało karmić piersią. Brodawki wklęsłe można „zwabić” na zewnątrz a z dużymi też można sobie dać radę. Inne mamy tego dokonały, więc możesz to zrobić również i Ty.

mować przepływ mleka. Jeśli w przekłutym miejscu doszło dodatkowo do infekcji lub jeśli brodawka była przekłuta w wielu miejscach, to możesz mieć poważne problemy z karmieniem piersią. Nie trzeba chyba dodawać, że każdy rodzaj biżuterii powinien być w tym okresie zdjęty z brodawki sutkowej.



Mamy adopcyjne

Odpowiedź na Twoje i na zadawane przez wszystkich pytanie brzmi „tak”! Możesz karmić piersią zaadoptowane niemowlę. Proces nie jest łatwy, ale jest to możliwe i na świecie, na przykład w Stanach Zjednoczonych, skorzystało z tego wiele kobiet. Produkcja mleka może być wywołana za pomocą odciągacza pokarmu. Jednak należy pamiętać o tym, że laktacja bez ciąży to poważne zobowiązanie.

Kobieta produkująca pokarm dla własnego dziecka ma tę przewagę, że przeszła okres ciąży. Przez dziewięć miesięcy jej ciało przygotowywało się do laktacji. Bez udziału hormonów odpowiedzialnych za to podczas ciąży będziesz musiała zdać się na ręczną stymulację, o której będziemy mówić jeszcze w rozdziale 8.

W porównaniu z naturalnymi matkami mamy adopcyjne zazwyczaj nie są w stanie wyprodukować wystarczającej ilości mleka, by w pełni wykarmić dziecko, jednak nie pozwól, by to stało się dla Ciebie czynnikiem zniechęcającym. Pielęgnowanie niemowlęcia nie polega wyłącznie na dostarczaniu mu pokarmu. Każda ilość wyprodukowanego przez Ciebie mleka jest cennym darem dla Twojego dziecka, a doświadczenie, jakim jest karmienie piersią, sprawi, że więź Was łącząca zacieśni się jeszcze bardziej.



Mądra mama

Proces rozpoczęcia produkcji mleka nazywa się laktogenezą. Dzięki odkryciom nowoczesnej medycyny w Ameryce opracowywane są terapie hormonalne, które mogą pomóc kobiecie rozbudzić laktację bez ciąży. Oczywiście związane jest z tym wystąpienie nieprzyjemnych efektów ubocznych oraz ryzyko nieznanych komplikacji w przyszłości. Używanie leków zawsze omawiaj z Twoim lekarzem.

Leki i alkohol

Bez wątplenia najlepszym rozwiązaniem podczas karmienia piersią jest trzymanie się z daleka od leków, alkoholu i produktów ziołowych. Niestety, nie wszyscy możemy sobie na to pozwolić. Stan zdrowia lub uzależnienie może przeszkodzić nam w wolnej od szkodliwych substancji laktacji. Jeśli palisz lub pijesz alkohol, będziesz musiała dokonać pewnych zmian podczas ciąży oraz, co równie ważne, podczas karmienia.

Czy zażywane leki wpływają na dziecko?

Istnieją dwa pytania, nad którymi powinnaś się zastanowić i skonsultować je z Twoim lekarzem.

- Pierwsze to: Czy korzyści dla mojego zdrowia przeważają nad ryzykiem, które poniesie dziecko?
- Drugie brzmi: Czy powinnam odstawić dziecko od piersi, by chronić je przed efektami mojej kuracji?

Lekarz powinien być w stanie pomóc Ci i wskazać, które leki nie zaszkodzą Twojemu dziecku, a które są niebezpieczne. Na szczęście rzadko niezbędnym jest trwałe odstawienie malucha od piersi. Mimo iż niektóre substancje zawarte w lekarstwie przenikną do Twojego mleka, ich ilość, która dotrze do organizmu Twojego dziecka, jest zazwyczaj mała. Można więc powiedzieć, że karmienie piersią może iść w parze z zażywaniem wielu produktów farmaceutycznych.

Istnieją leki, które uważane są za bezpieczne dla dziecka podczas karmienia piersią, ale są też i te, które absolutnie nie powinny być w tym okresie spożywane. Niektóre z nich wpłyną na zdrowie Twojego dziecka, inne zaś sprawią, że

Twój organizm znacznie produkować mniej mleka. Według niektórych źródeł większość leków jest niewskazana w okresie laktacji, inne głoszą, że większość z nich jest dozwolona.

Jeśli podczas ciąży lekarz wypisuje Ci receptę na jakieś lekarstwo, przypomnij mu, że po porodzie zamierzasz karmić dziecko piersią. Niektórzy lekarze rutynowo radzą kobietom odstawić niemowlę od piersi w okresie brania leków, dzieje się tak wtedy, kiedy nie są oni odpowiednio poinformowani w kwestii karmienia piersią. Dobrym pomysłem jest też rozmowa z pediatrą o lekach przepisanych Ci przez innych lekarzy. Twoja położna lub konsultant laktacyjny⁶ to również dobre źródła informacji.

W miarę wzrostu Twojego malucha kwestia brania przez Ciebie leków stanie się mniej znacząca. W międzyczasie jednak staraj się spożywać ich jak najmniej, zgodnie ze stanem zdrowia i radami lekarzy. Dla chorej mamy opiekowanie się dzieckiem nie jest łatwym zadaniem. Czasem bywa tak, że najpierw musisz zadbać o swoje zdrowie. Po rady zawsze kieruj się do profesjonalnych zakładów opieki zdrowotnej!

Nie więcej niż jeden kieliszek

Jak pewnie wiesz, spożywanie alkoholu jest wręcz zabronione w okresie ciąży. Może się więc zdarzyć, że z niecierpliwością wyczekujesz porodu, by w końcu po wielu miesiącach móc wypić kieliszek wina. Masz szczęście. Zasady abstynencji podczas karmienia są odrobinę łżejsze niż te obowiązujące

⁶ **Konsultant laktacyjny** to osoba posiadająca dyplom International Board Certified Lactation Consultant, czyli w skrócie IBCLC. Dyplom uzyskuje się przez zdanie egzaminu, jednakowego dla kandydatów z całego świata. Egzamin jest przygotowywany każdego roku przez zespół ekspertów działających w ramach Międzynarodowej Rady Egzaminatorów Konsultantów Laktacyjnych (International Board of Lactation Consultant Examiners), która ma siedzibę w Stanach Zjednoczonych i przedstawicielstwa dla poszczególnych kontynentów. Co 5 lat dyplom trzeba odnawiać. Znajdziesz ich na stronach: www.laktacja.pl, www.mlekomamy.pl, www.kobiety.med.pl/cnoll/index.php — przyp. tłum.

jące podczas ciąży. Mały kieliszek dobrego wina do obiadu lub okazjny szampan na weselu nie jest absolutnie niedozwolony. Nie zmienia to jednak faktu, że musisz być bardzo ostrożna.

Jeśli zdecydujesz się na wypicie drinka, wiedz, że alkohol *znajdzie* sposób na przedostanie się do Twojego mleka. Negatywne efekty wpływające z tego dla Twojego dziecka obejmują długotrwałe osłabienie układu immunologicznego oraz zaburzenia układu nerwowego. Niemowlę w pierwszych miesiącach życia jest szczególnie wrażliwe na skutki spożycia alkoholu, ponieważ jego wątroba nie funkcjonuje jeszcze na tyle dobrze, by w pełni wyeliminować szkodliwe substancje z krwioobiegu. Organizmy starszych dzieci, które nie żywią się już wyłącznie mlekiem matki i które osiągnęły większą masę ciała, lepiej tolerują małe ilości alkoholu zawarte w mleku matki.

Dobra wiadomość jest taka, że mała ilość alkoholu znika z produkowanego przez Ciebie mleka mniej więcej tak samo szybko, jak znikają z Twojego krwioobiegu. Jeśli zatem wypijesz małego drinka zaraz po karmieniu, Twoje mleko powinno być od niego wolne po jakichś trzech czterech godzinach, kiedy nadchodzi czas na kolejne karmienie (zależy to również od wagi Twojego ciała).

Powszechnie uważa się, że okazjnie spożyty alkohol pomaga w produkcji większej ilości mleka. Jednak w odróżnieniu od tego, co głosi podanie ludowe, alkohol zdaje się mieć negatywny wpływ na proces karmienia piersią. Badania dowiodły, że mleko mamy spożywającej alkohol zmienia smak i zapach, który zazwyczaj nie przypada do gustu niemowlętom. Alkohol redukuje również poziom prolaktyny i oksytocyny, hormonów wydzielanych przez Twój organizm podczas

karmienia. Prolaktyna sprzyja produkcji mleka oraz jest odpowiedzialna za wzmocnienie więzi emocjonalnej. Oksytocyna odgrywa kluczową rolę w wydzielaniu lub niewydzielaniu mleka jako odpowiedzi na ssanie brodawki sutkowej przez dziecko.

Jeśli często spożywasz alkohol, może się zdarzyć, że będziesz musiała odstawić dziecko od piersi dużo wcześniej, niż planowałaś. Mogą o tym zdecydować produkcja Twojego mleka, jego wydzielanie oraz smak. Z drugiej strony okazjonalny kieliszek wydaje się nie być bardzo szkodliwy, pod warunkiem że spożyjesz go w odpowiednim czasie, tak by alkohol mógł zniknąć z Twojego mleka, zanim zaczniesz karmić nim swoje dziecko.

Rzuć palenie

Jeśli jeszcze nie rzuciłaś palenia, to teraz jest na to dobry moment. Jako rodzic małego dziecka masz do tego wiele powodów.

Jak z pewnością wiesz, palenie podczas ciąży prowadzi do:

- niedowagi noworodka,
- obniżenia współczynnika inteligencji dziecka,
- problemów w sercem i płucami Twojego malucha,



Mądra mama

Zażywanie leków i alkoholu nie jest dobrym pomysłem, jeśli dziecko śpi z Tobą w łóżku. Tak naprawdę ta kombinacja może się okazać zabójcza. W normalnym stanie zazwyczaj Twój sen jest lekki, kiedy dziecko dzieli z Tobą jedno łóżko. Jednak rodzice znajdujący się pod wpływem alkoholu są mniej uważni.

- zwiększonego ryzyka wystąpienia komplikacji podczas porodu, zarówno dla matki, jak i dla dziecka.

Nawet po porodzie palenie tytoniu może stanowić niebezpieczeństwo dla zdrowia niemowlęcia.

Jeśli palisz w okresie karmienia piersią, nikotyna przedostaje się do produkowanego przez Ciebie mleka. Nałogowi palacze (wypalający więcej niż jedną paczkę dziennie) narażają dziecko na dolegliwości ze strony układu trawiennego, przez co będzie ono niespokojne i płacliwe. Podwaja się również ryzyko wystąpienia kolki. Podobnie jak alkoholowi, paleniu przypisuje się wcześniejsze odstawienie dziecka od piersi z powodu obniżenia produkcji mleka i trudności z jego wydzielaniem. Badania sugerują jednak, że u kobiet, które nie wypalają więcej niż pięciu papierosów na dobę, prawdopodobnie ilość nikotyny przedostająca się do mleka nie jest tak bardzo niebezpieczna.

Nawet jeśli sama nie palisz, zadbaj o to, by nikt nie palił w obecności dziecka. Palenie bierne jest dużo bardziej niebezpieczne dla maluchów niż sama nikotyna. Nikt nie powinien palić przy dziecku. Uważa się, że palenie bierne ma związek z tak zwaną śmiercią łóżeczkową⁷ oraz infekcjami układu

⁷ **Śmierć łóżeczkowa** — Zespół Nagłego Zgonu Niemowląt (z ang. *Sudden Infant Death Syndrome* — *SIDS*) to nagła śmierć zdrowego niemowlęcia w czasie snu — przyp. tłum.

Mądra mama

Jeśli zdecydujesz się na rzucenie palenia, najbezpieczniejszym sposobem jest używanie plastrów antynikotynowych. Poziom nikotyny we krwi jest wtedy niższy, niż gdy używa się pastylek lub gum do żucia. Jeśli mimo wszystko zdecydujesz się na drugą opcję, upewnij się, że nie zażywasz medykamentów na dwie godziny przed karmieniem.



oddechowego. Nalegaj nie tylko na to, aby osoby dotykające Twoje dziecko miały czyste ręce, ale też by mogło ono oddychać świeżym powietrzem.

Wnioski dotyczące palenia tytoniu i karmienia piersią są zatem następujące: korzyści płynące z karmienia piersią generalnie przeważają nad ryzykiem, jakie niesie ze sobą obecność nikotyny w Twoim mleku. Nie dotyczy to jednak palenia biernego, które jest absolutnie szkodliwe dla dziecka. Jeśli uda Ci się rzucić palenie, można Ci jedynie pogratulować! Skorzysta na tym cała Twoja rodzina. Jeżeli natomiast będziesz kontynuować palenie podczas laktacji, bądź świadoma tego, że dziecko może na tym ucierpieć. Spróbuj przy najmniej ograniczyć liczbę wypalanych papierosów i przede wszystkim nie pal w obecności dziecka.

Używki

Podobnie jak dostępne na rynku leki, inne, czasem niedozwolone substancje, na przykład narkotyki, mogą zaszkodzić w procesie produkcji i dostarczania mleka. Udowodniono, że jest tak w przypadku na przykład marihuany, która hamuje wydzielanie prolaktyny niezbędnej do produkcji mleka przez organizm matki. Ważne jest, abyś zdała sobie sprawę z tego, że każda substancja odurzająca znajdzie się w Twoim mleku, czasem nawet w skoncentrowanej formie. Jeśli się narkotyzujesz, narkotyzujesz również swoje dziecko. Krzywdą, jaką wyrządzasz tym rozwijającemu się dziecku, może mieć bardzo poważne i trwałe skutki.

Narkotyki sprzedawane na ulicach, takie jak heroina czy kokaina, często mieszane są ze szkodliwymi substancjami chemicznymi i nigdy nie wiadomo, jaki efekt przyniesie zażywanie ich. Najistotniejsze jest jednak to, że przyjmo-

wanie narkotyków upośledza Twoją zdolność rodzicielską. Powodują one utratę zdolności oceny sytuacji i koordynacji. Dobra opieka rodzicielska wymaga jasności umysłu.

Jeśli jesteś uzależniona od leków lub substancji odurzających, zwróć się o pomoc do lekarza.

Zioła

Nie ulega wątpliwości, że ostrożność nigdy nie zawadzi, jednak można powiedzieć, że jest wiele rodzajów ziół, które nie mają niekorzystnego wpływu na karmiące mamy i ich dzieci. Niemniej jednak powinnaś skonsultować się z lekarzem w kwestii spożywanego ziół, ponieważ niektóre rodzaje mogą mieć zarówno negatywny, jak i pozytywny wpływ na produkcję mleka. Są też takie, które można przyjmować regularnie i są dostępne bez recepty. Jeśli chcesz spożywać produkty z ziół, weź pod uwagę następujące wytyczne:

- Zasięgnij porady lekarza.
- Kupuj tylko te produkty, które opatrzone są ulotką dotyczącą wszystkich składników i ich działania. Im mniej składników, tym lepiej.
- Kupuj produkty uznanych na rynku producentów.
- Zawsze sprawdzaj datę przydatności do spożycia.
- Bierz pod uwagę, że wiele nalewek i kropli zawiera w sobie alkohol.

Zioła wydają się bezpieczne i naturalne, jednak większość ziołowych produktów to silne substancje farmakologiczne. Tak naprawdę wiele leków dostępnych w aptekach pochodzi od ziół. Dodatkowo działanie ziół — w odróżnieniu od leków

— nie jest potwierdzone testami i nie mają one certyfikatu Narodowego Instytutu Leków.

Poród mnogi

Dwoje niemowlaków? Nie przejmuj się! Przecież masz dwie piersi, a nie jedną! Możesz śmiało karmić dwojaczki albo nawet trojaczki, nie martw się, że nie starczy Ci pokarmu. Twoje piersi to coś wspaniałego, są jak samoregulujące się centra produkcji mleka. Ilość pokarmu, jaki wytwarzają, jest bezpośrednio związana z ilością mleka spożywanego przez dzieci podczas karmienia. Dłuższe karmienie oznacza większą ilość produkowanego mleka.

Cesarskie cięcie

Kobiety, które urodziły za pomocą cesarskiego cięcia, są czasem zawiedzione, że nie dały rady wydać dziecka na świat własnymi siłami. Dzięki karmieniu piersią możesz odzyskać utraconą wiarę w siebie i w to, że jesteś w stanie wykarmić i zaopiekować się nową istotą ludzką, którą powołałaś do życia. Karmienie piersią to najlepszy sposób na smutek. Karmienie piersią pomoże Ci ponownie zdobyć zaufanie do własnego ciała i do jego umiejętności matkowania, a także wzmocni więź z Twoim maleństwem. Mimo iż cesarskie cięcie to poważna operacja, a miejsce nacięcia może być wrażliwe, Twoje dziecko może być przez Ciebie karmione piersią bez naciskania na szwy.

Twój stan zdrowia

W jakim stopniu Twój stan zdrowia wpływa na Twoje dziecko? To interesujące pytanie. Możesz mieć chroniczne problemy ze zdrowiem, lecz to niekoniecznie dyskwalifikuje Cię, jako matkę karmiącą. Zarówno Twój położnik, jak i pediatra może udzielić Ci odpowiednich informacji na temat tego, w jaki sposób chronić i dbać o własny stan zdrowia, a jednocześnie móc karmić swoje dziecko.

Cukrzyca a karmienie piersią

Wiele kobiet cierpiących na cukrzycę z powodzeniem wykarmiło swoje dzieci. Laktacja może nawet pomóc Ci w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi podczas przejścia od ciąży do okresu poporodowego. Będziesz w takiej sytuacji musiała przywiązywać wagę do odpowiedniej diety, ponieważ laktacja może mieć poważny wpływ na poziom cukru we krwi. W okresie karmienia miej zawsze pod ręką duże ilości wody i przekąsek, to pomoże Ci uniknąć ryzyka hipoglikemii⁸. Zastrzyki z insuliny, które musisz regularnie przyjmować, nie stanowią zagrożenia dla Twojego dziecka..

Cukrzyca stawia przed Tobą szereg niecodziennych wyzwań. Mamy cierpiące na tę chorobę częściej zapadają na infekcje grzybicze i na zapalenie gruczołu mlecznego niż osoby zdrowe. Będziesz musiała zwracać baczną uwagę na to, czy nie dzieje się nic niepokojącego z Twoimi piersiami oraz czy przewody mleczne nie są zatkane.

Karmiąc dziecko piersią, obdarzasz je cennym darem, a najwspanialsze jest to, że robiąc to, zmniejszasz ryzyko, że

⁸ **Hipoglikemia** — obniżenie się zawartości glukozy we krwi poniżej normy fizjologicznej — przyp. tłum.

Twoje maleństwo również zachoruje na cukrzycę. Badania wykazały, że maluchy karmione piersią rzadziej zapadają na cukrzycę typu 1 oraz wykazują mniejsze skłonności do osiągnięcia znacznej nadwagi w wieku dorosłym.

Wirus HIV a karmienie piersią

Liczba kobiet z wirusem HIV, które posiadają niezarażone dzieci, jest stosunkowo mała, jednak debata dotycząca karmienia w tym przypadku piersią jest szeroka. Istnieją badania sugerujące, że mleko zarażonej matki może zawierać w sobie wirus HIV⁹. Lekarze zalecają, aby zakażone wirusem HIV matki szukały innego źródła pokarmu dla ich dzieci. Z drugiej strony wielu zwolenników karmienia piersią uważa, że ryzyko zakażenia jest tak niskie, a korzyści wynikające z karmienia piersią tak znaczące, że każda matka powinna karmić piersią swoje dziecko. Jednak zgodnie z Protokołem klinicznym WHO z 2006 roku w krajach Unii Europejskiej oraz w USA obowiązuje zakaz karmienia piersią przez kobiety zakażone wirusem HIV.

Kobieta seropozytywna stanowi większe zagrożenie dla swojego dziecka, jeśli zarazi się wirusem podczas drugiego trymestru ciąży lub później. Dzieci są najbardziej podatne

⁹ Ryzyko zakażenia poprzez karmienie piersią wynosi od 14 do 23 %, a u niemowląt karmionych przez co najmniej 6 miesięcy aż do 50 % — *przyj. red.*



Mądra mama

Jeśli Ty i Twoje maleństwo jesteście zarażeni wirusem HIV, karmienie piersią prawdopodobnie wpłynie pozytywnie na zdrowie dziecka. Liczne, niedawno przeprowadzane badania dowodzą, że zwiększające odporność właściwości mleka matki pomagają organizmowi dziecka zwalczać wirus HIV.

na zarażenie się wirusem HIV podczas pierwszych miesięcy ich życia. Jeśli jesteś seropozytywna i decydujesz się na karmienie piersią, pamiętaj, aby zachowywać wyjątkowo ścisłą higienę piersi. Twoje dziecko jest wystawione na dodatkowe ryzyko, jeśli cierpisz na zapalenie gruczołu mlecznego. Popękane i krwawiące brodawki sutkowe, wraz ze zranieniami lub nacięciami na wargach, jamie ustnej lub gardle dziecka, mogą przyczynić się do zakażenia wirusem HIV.

Seropozytywne mamy, które zażywają AZT¹⁰, stanowią dla swoich dzieci mniejsze ryzyko zakażenia, zarówno podczas porodu, jak i karmienia, jednak zakażenie nie jest nigdy wykluczone i czasem do niego dochodzi. Jeśli wirus HIV przeszedł już w chorobę AIDS, karmienie piersią staje się niemożliwe. Ryzyko zakażenia jest po prostu zbyt duże.

Uwaga na opryszczkę

Opryszczka narządów rodnych może być zabójcza dla noworodków, jeśli matka zaraziła się nią w ostatnim trymestrze ciąży. Jeśli tak właśnie się stanie, cesarskie cięcie jest jedynym rozwiązaniem. Opryszczka występująca na piersiach nie jest już tak poważnym zagrożeniem dla dziecka. Zachowując odpowiednie środki ostrożności, możesz swobodnie karmić dziecko piersią. Jeśli owrzodzenie opryszczkowe pojawi się na brodawce sutkowej, lepiej gdy dziecko nie będzie dotykać ustami tego miejsca. Posłuż się w takiej sytuacji odciągaczem pokarmu, by utrzymać stały poziom produkcji mleka. Jeśli owrzodzenie pojawiło się w innym miejscu na piersi, przykryj je bandażem lub plastrem z opatrunkiem w momencie karmienia. Za każdym razem, kiedy pojawiają się aktywne

¹⁰ **Azydetymidyna** (ang. *azidothymidine*, **AZT**, nazwy handlowe to Retrovir, Zidovudine, Zidowudyna lub Zydowudyna) to lek o działaniu antyHIV — *przyp. tłum.*

wykwity opryszczkowe, niezależnie od tego, czy miejscem tym będą usta, czy narządy płciowe, powinnaś podjąć środki ostrożności. Myj ręce, zanim weźmiesz w ramiona dziecko, i piersi, jeśli zamierzasz je nakarmić, a co najważniejsze, zawsze trzymaj je z daleka od owrzodzeń na Twoim ciele.

Rak a karmienie piersią

Rak nie oznacza koniecznie podjęcia decyzji o odstawieniu dziecka od piersi. Niemowlę nie zarazi się nim podczas karmienia, istnieją też terapie, które nie wpływają negatywnie na jakość mleka. Jeśli jesteś na to zdecydowana, możesz kontynuować karmienie piersią pomimo biopsji¹¹ lub nawet poważniejszych zabiegów. Są jednak kuracje, które zmniejszają zdolność do karmienia. Niezależnie od typu raka ważne jest, abyś przedyskutowała chęć karmienia piersią z lekarzem i zastosowała się do jego zaleceń.

Jeśli leczenie polega między innymi na chemioterapii lub zastrzykach ze związków radioaktywnych, musisz zrezygnować z karmienia piersią, dopóki związki te nie znikną z Twojego organizmu. Niektóre czynniki radioaktywne pozostają w ciele jeszcze przez długie miesiące po ich wstrzyknięciu. Leki stosowane przy chemioterapii są jednymi z najbardziej

¹¹ **Biopsja** — mikroskopowe badanie tkanki żywego organizmu w celu rozpoznania choroby nowotworowej; też: pobranie tkanki do takiego badania — *przyp. tłum.*



Mądra mama

Gruźlica to zagrożenie dla każdego, a w szczególności dla dziecka. Ta choroba zakaźna, znana też pod nazwą TB, zazwyczaj rozpowszechniana jest przez osoby dorosłe na nią chorujące, a dzieci poniżej pięciu lat ponoszą największe ryzyko zakażenia. Nielezione matki chore na TB absolutnie nie powinny karmić piersią. Nie jest to z kolei wykluczone w przypadku tych kobiet, które są leczone nowoczesnymi lekami,

toksycznych medykamentów. Przedostają się do mleka i nawet najmniejsza ich ilość może zaszkodzić Twojemu dziecku. Jeśli planujesz powrócić do karmienia piersią, powinnaś odciągać pokarm i wylewać go, dopóki lekarz nie stwierdzi, że możesz ponownie zacząć karmić. Zwróć uwagę na tabelę pod nazwą „Leki Niewskazane”, którą znajdziesz na ostatnich stronach tego rozdziału.

Przebyte operacje piersi

W dzisiejszych czasach wiele kobiet ma za sobą różnego rodzaju zabiegi chirurgiczne piersi, więc jeśli zastanawiasz się, czy będzie to miało jakiś wpływ na karmienie piersią, to wiedz, że nie jesteś w tym osamotniona. Po pierwsze, powinnaś porozmawiać o tym z Twoim lekarzem. Być może będziesz miłe zaskoczona. Jeśli jednak okaże się, że nie będziesz w stanie wyprodukować wystarczającej ilości mleka, by wykarmić swoje dziecko, nie zniechęcaj się tym. Każda ilość pokarmu, którym obdarzysz swoje maleństwo, jest cenna. W każdym mililitrze znajdują się przeciwciała i składniki odżywcze, których

¹² Karmienie piersią można rozpocząć po dwóch tygodniach od rozpoczęcia leczenia, gdy matka już nie prątkuje. Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., *Karmienie piersią. Podręcznik*, Warszawa 2006 — *przyp. red.*

ponieważ ich stężenie w mleku jest zbyt małe, by stanowić toksyczne zagrożenie dla niemowlęcia¹². Zgodnie z tym, co stwierdziła w 2005 roku amerykańska organizacja *Centers of Disease Control and Prevention*, w skrócie CDC (pl. Centrum Kontroli Chorób i Prewencji), z tego samego powodu ilość leku zawarta w mleku matki nie może być efektywną kuracją dla dziecka chorego na gruźlicę.



możesz dostarczyć tylko Ty. Pamiętaj również o tym, że macierzyństwo nie polega jedynie na dostarczaniu pokarmu. Karmienie piersią to wyjątkowy czas spędzany z dzieckiem. Jeśli zależy Ci na tym, aby Twoje dziecko doświadczyło tych wyjątkowych chwil, możesz zaopatrzyć się w tak zwany SNS, czyli system wspomagający karmienie¹³. Dzięki niemu pokarm będzie dostarczany dziecku podczas ssania Twojej piersi za pomocą cieniutkich rurek. Inny sposób to po prostu dokarmianie butelką po każdym karmieniu piersią.

Operacja zmniejszenia piersi a przepływ mleka

Większość kobiet, które przeszły zabieg zmniejszenia piersi, wciąż jest w stanie wyprodukować pewną ilość pokarmu. Jednak ten typ operacji zazwyczaj nie pozwala późniejszym matkom na wyprodukowanie wystarczającej ilości mleka, by wykarmić nim dziecko. W niektórych przypadkach brodawka sutkowa zostaje odcięta i ponownie przytwierdzona w innym miejscu na piersi. Jeśli brodawka została odcięta i nie ma w niej już czucia, karmienie piersią jest niemożliwe. Istnieją też rzadkie przypadki, kiedy przecięte nerwy odzyskują dawną sprawność, jednak to nie zdarza się często.

Rada jest zawsze taka sama, skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem, aby uzyskać pomoc!

Operacja zwiększenia biustu

Najważniejsze są brodawki sutkowe! Z tego właśnie powodu w wielu przypadkach karmienie piersią jest możliwe po

¹³ SNS (ang. *supplemental feeding system*) — Jest to produkt, który umożliwia jednoczesne ssanie piersi, pobudzanie produkcji mleka u mamy oraz naukę ssania piersi i sprawia, że dziecko jest dokarmiane. Zestaw ten jest najczęściej polecany w poradniach laktacyjnych jako produkt wspomagający karmienie przy odbudowywaniu laktacji (po długich okresach separacji mamy od dziecka) lub gdy konieczne jest długotrwałe dokarmianie dziecka, a mama nadal chce karmić piersią — *przyj. tłum.*

takim zabiegu, ponieważ nie wpływa on na zdolność produkowania pokarmu. Większość chirurgów robi nacięcia blisko pachy lub pod piersią, tam gdzie styka się ona z tułowiem. Jeśli gruczoł mleczny zostanie nienaruszony, generalnie nie ma przeciwwskazań do późniejszego karmienia piersią. Niektóre mamy martwią się jednak kwestią wycieków z implantów, które mogą przedostać się do mleka, jednak są to bezpodstawne obawy. Strach przed wyciekającymi implantami, obecny jeszcze kilka lat temu, okazał się być niepoparty żadnymi poważnymi badaniami. Niezależnie od tego, czy Twoje implanty są z silikonu, czy z saliny, nie stanowią zagrożenia dla Twojego dziecka, pod warunkiem że są umieszczone pod mięśniami klatki piersiowej.

Stan zdrowia Twojego dziecka

Być może zdziwisz się, gdy usłyszysz, że planując karmienie piersią, musisz wziąć pod uwagę stan zdrowia dziecka, i że są takie okoliczności, które mogą stanowić ku temu przeszkodę. Nawet jeśli Ty sama jesteś okazem zdrowia, może się zdarzyć, że karmienie piersią stanie się niemożliwe ze względu na stan zdrowia dziecka. W większości przypadków ekipa szpitalna rutynowo przeprowadza badania noworodka na obecność jakichkolwiek zaburzeń, jednak powinnaś mimo wszystko poinformować lekarzy, jeśli w Twojej rodzinie były przypadki wystąpienia galaktozemii¹⁴, fenyloketonurii¹⁵ lub

¹⁴ **Galaktozemia** — choroba genetyczna (dziedziczona w sposób autosomalnie recesywny) objawiająca się niemożnością przekształcenia galaktozy glukozę — *przyp. tłum.*

¹⁵ **Fenyloketonuria, oligofrenia fenylopirogrowna (PKU z ang. Phenylketonuria)** — wrodzona, uwarunkowana genetycznie choroba polegająca na gromadzeniu się w organizmie i toksycznym wpływie aminokwasu fenyloalaniny — *przyp. tłum.*

każdego innego schorzenia o podłożu genetycznym. W niektórych szpitalach oferowana jest pomoc konsultanta laktacyjnego, który udzieli Ci odpowiednich rad w tym zakresie.

Żółtaczka

Żółtaczka jest chorobą, która dosięga wiele noworodków. Ich skóra staje się wtedy żółta lub pomarańczowa z powodu nadmiaru bilirubiny, czyli ciemnopomarańczowego barwnika żółci, substancji trującej produkowanej przez organizm pozbywający się zbędnych czerwonych ciałek krwi. Dzieci z żółtaczką są zazwyczaj senne i muszą być budzone do karmienia. Tak zwana żółtaczka fizjologiczna pojawia się w pierwszym tygodniu życia i nie trwa dłużej niż dwa tygodnie. Inne odmiany tej choroby są spowodowane stanem zdrowia dziecka i wymagają bardziej zaawansowanego leczenia.

Jeśli Twoje dziecko ma żółtaczkę, karmienie piersią pomoże mu szybciej wydobrzeć. Bilirubina jest wydalana z organizmu wraz ze stolcem i moczem. Częste karmienie piersią sprawi, że dziecko będzie częściej oddawać stolec i mocz i prędzej wyeliminuje z organizmu zbędne ilości bilirubiny.

Przedwczesny poród i specjalne wymagania dotyczące karmienia

Wcześnieśnik wymaga specjalnego żywienia. Jest zazwyczaj bardzo mały i bardziej wrażliwy na wszelkiego rodzaju infekcje. Nie jest też w stanie ssać piersi tak efektywnie, jak robi to dziecko urodzone w terminie. Rzecz komplikuje się jeszcze bardziej w przypadku wcześniaków, ponieważ muszą one być umieszczone w inkubatorze. Przy infuzji dożylniej¹⁶ i innych

¹⁶ **Infuzja dożylna** — sposób podawania płynów bezpośrednio do żył — *przypr. tłum.*

procedurach medycznych karmienie piersią może okazać się niemożliwe.

Wielu rodziców czuje się bezsilnie wobec sytuacji, w której ich dziecko wymaga tak wielkiej uwagi ze strony lekarzy, jednak tylko matka jest w stanie zapewnić maluchowi idealny pokarm. Twoje mleko jest idealnie opracowane przez Twój organizm, bez względu na to, czy dziecko jest wcześniakiem, czy też nie. Istnieją alternatywne sposoby karmienia, które możesz zastosować u przedwcześnie urodzonego dziecka. Odciąganie pokarmu pomoże Ci w odczuwaniu więzi z maluchem, nawet jeśli nie możesz trzymać go w ramionach; ponadto możesz przechowywać odciągnięty pokarm do czasu, kiedy dziecko będzie mogło być nim karmione.

Galaktozemia

Galaktozemia to rzadka choroba metaboliczna dziedziczna genetycznie, dotycząca jedno niemowlę na czterdzieści tysięcy urodzin. Organizm dzieci cierpiących na tę przypadłość nie jest w stanie przekształcić galaktozy, cukru prostego, będącego składnikiem cukru zawartego w mleku, w glukozę. W pierwszym okresie karmienia choroba może

¹⁷ **Anemia sierpowata, niedokrwistość sierpowata** — rodzaj wrodzonej niedokrwistości polegającej na nieprawidłowej budowie hemoglobiny — *przyj. tłum.*

Mądra mama

Jedynymi testami przeprowadzanymi obowiązkowo jeszcze w szpitalu są testy krwi na fenyloketonurię i na obecność hormonu tarczycy. Jeżeli chodzi o typy żółtaczk inne niż fizjologiczna, czyli ta naturalnie pojawiająca się u niemowląt i niegroźna, hipoglikemię, czyli niedocukrzenie, oraz anemię sierpowatą¹⁷, testy na ich obecność przeprowadzane są tylko wtedy, gdy są ku temu wskazania. Pamiętaj zatem o tym, by poinformować personel szpitala, jeśli w Twojej rodzinie były przypadki zachorowań na te schorzenia.



nie dawać wyraźnych objawów. Można ją zdiagnozować jedynie za pomocą tak zwanego badania przesiewowego przeprowadzonego u noworodka. Nieleczona galaktozemia może mieć bardzo poważne skutki. Może wystąpić uszkodzenie wątroby, centralnego systemu nerwowego, oczu i nerek. Dzieci cierpiące na tę chorobę absolutnie nie powinny być karmione ani mlekiem matki, ani tradycyjnymi mieszankami dostępnymi na rynku. Specjalną i indywidualną dietę powinien ustalić pediatra. Ze względu na to, iż galaktozemia to recesywna cecha genetyczna, oboje rodzice mogą być nosicielami bez widocznych symptomów. Jeśli ktokolwiek w Twojej rodzinie chorował na galaktozemię, natychmiast poinformuj o tym lekarza.

Twój lekarz może zalecić skorzystanie z poradnictwa genetycznego¹⁸ przed ciążą lub porodem. W Polsce nie przeprowadza się rutynowo testu na galaktozemię, jeśli masz jakies podejrzenia, poproś o przeprowadzenie takich badań.

Weźmy za przykład przypadek Kariny. Urodziła ona swoją długo wyczekiwaną córeczkę jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia. Laura przyszła jednak na świat z Zespołem aspiracji smółki¹⁹ i musiano zastosować drenaż ssący, aby oczyścić małej gardło. Przy karmieniu dziecko pobierało pokarm bardzo powoli, jednak wszyscy myśleli, że jest to wynik drenażu oraz żółtaczkę fizjologiczną, która wystąpiła w międzyczasie. Matka i córka zostały wypisane ze szpitala w pierwszym dniu świąt po przeprowadzeniu rutynowych badań.

¹⁸ **Poradnictwo genetyczne** — udzielenie profesjonalnej porady oraz specjalistyczna pomoc całej rodzinie osoby z chorobą genetyczną bądź wrodzoną wadą rozwojową lub parze planującej potomstwo — *przyj. tłum.*

¹⁹ **Zespół aspiracji smółki** — powikłanie niedotlenienia wewnątrzmacicznego, polegające na aspiracji wód płodowych przez płód wraz z oddaną przedwcześnie smółką, czyli pierwszym stolcem — *przyj. tłum.*

Mimo że Laura straciła dziesięć procent wagi ciała od dnia urodzin, Karina zdecydowana była na karmienie piersią. Odciągała mleko z piersi i podawała je córce na palcu. Laura zaczęła przybierać na wadze i powoli uczyła się ssać pierś, jednak wtedy Karina otrzymała telefon od lekarza. Osiem dni po porodzie na podstawie przeprowadzonych wcześniej badań przesiewowych stwierdzono u Laury ryzyko wystąpienia galaktozemii. W innym przypadku wyniki badań byłyby gotowe już po dwóch dniach, jednak ze względu na przerwę świąteczną zajęło to aż sześć dni.

Przed otrzymaniem rezultatów dodatkowych badań Laurze przepisano dietę z mleka sojowego. Przez kilka tygodni Karina odciągała i zamrażała swoje mleko, mając nadzieję, że karmienie piersią będzie znów możliwe. Niestety, dalsze testy potwierdziły, że Laura chorowała na galaktozemię. Karina stała się rzecznikiem rodzin dotkniętych tą chorobą. Laura natomiast dobrze się rozwija pod opieką swoich kochających i dobrze poinformowanych rodziców.

Fenyloketonuria

Jest to choroba uwarunkowana genetycznie, występująca raz na dziesięć tysięcy narodzin. Organizm dziecka dotkniętego tym schorzeniem nie jest w stanie wyprodukować enzymu odpowiedzialnego za pochłanianie aminokwasu fenyloalaniny, w wyniku czego substancja ta gromadzi się w organizmie. Objawy są zróżnicowane; od wysypki do zaburzeń neurologicznych.

Dzieci chorujące na fenyloketonurię wymagają ciągłego monitorowania poziomu aminokwasów w organizmie. Fenyloalanina jest bowiem niezbędnym składnikiem zdrowego, rozwijającego się organizmu, lecz jej nadmiar jest toksyczny.

Pokarm matki zawiera mniejsze ilości tej substancji w porównaniu z pokarmami zastępczymi, jednak wyłączne karmienie piersią nie jest bezpieczne w przypadku dzieci chorujących na fenylketonurię. W takich przypadkach stosuje się kombinację karmienia piersią i dokarmiania specjalnymi mieszankami. Pod nadzorem dietetyka możliwe jest nawet króciutkie karmienie piersią każdego dnia.

Jeśli Ty sama chorujesz na fenylketonurię i jesteś w ciąży, powinnaś zwrócić szczególną uwagę na swoją dietę. Nawet jeżeli dziecko nie odziedziczy po Tobie tej przypadłości, wysoki poziom fenylalaniny w Twojej krwi może bardzo negatywnie wpłynąć na Twoje nienarodzonego jeszcze malucha.

²⁰ **Zespół Reye'a** — potencjalnie śmiertelna choroba (około 50% śmiertelności), która powoduje niekorzystne zmiany w wielu narządach, głównie w mózgu i wątrobie — *przyp. tłum.*

²¹ **Salicylany** — organiczne związki chemiczne, sole lub estry kwasu salicylowego, stosowane w leczeniu ze względu na właściwości przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne — *przyp. tłum.*



Mądra mama

Zaraz po porodzie dziecku podaje się zastrzyk z witaminy K, aby poprawić krzepliwość krwi, ma ono też zakraplane oczka, przeprowadza się u niego przesiewowe badanie słuchu, badanie na niedoczynność tarczycy i na fenylketonurię.

Niektóre, ogólnie dostępne, lecz niewskazane leki podczas karmienia piersią

| Rodzaj leku | Zastrzeżenia |
|---------------------------------|--|
| Leki antybakteryjne | Niektóre z tych leków są bezpieczne, jednak wiele z nich może powodować biegunkę, pleśniawkę, wysypkę, krwawy stolec i inne problemy. Skonsultuj się z lekarzem, zanim sięgniesz po ten rodzaj leku. |
| Leki przeciwdepresyjne | Najpowszechniejszym skutkiem występującym u dzieci jest senność. Stosowanie fenelzyny oraz tranilcyprominy jest wysoce niewskazane. |
| Preparaty przeciwgrzybiczne | Ketokonazol może spowodować uszkodzenie wątroby. |
| Leki antyhistaminowe | Mogą redukować produkcję mleka, powodować uczucie senności i niespokojności, jeśli są spożywane przez matkę w dużych ilościach. Szczególnie należy unikać cetyryzyny. |
| Leki przeciwzapalne | Ibuprofen jest bezpieczny, lecz inne leki tego typu mogą stanowić zagrożenie dla dzieci, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia. Skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem. |
| Aspiryna | Jej podawanie wiąże się z możliwością wystąpienia Zespołu Reye'a20 i krwawieniami. |
| Chemioterapia | Bardzo toksyczna, nawet w małych ilościach. |
| Leki ułatwiające oddychanie | Leki doustne mogą powodować senność. Lepsze są rozpylacze. |
| Środki moczopędne | Większość z nich może powstrzymywać laktację |
| Leki nasercowe i na ciśnienie | Większość z nich wydaje się być bezpieczna, jednak takie leki, jak acebutolol, atenolol, nadolol, sotalol, timolol, mogą akumulować się we krwi noworodka. Skonsultuj się z lekarzem, by dowiedzieć się o szczegółach. |
| Leki hormonalne | Tabletki antykoncepcyjne zawierające estrogen mogą wpłynąć negatywnie na laktację, jeśli są stosowane w pierwszych sześciu tygodniach po porodzie. Skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem. |
| Środki o działaniu narkotycznym | Podawane podczas porodu mogą hamować laktację. Powodują one również senność u karmionych noworodków. |
| Pepto-Bismol | Salicylany ²¹ mogą być toksyczne. |
| Środki uspokajające | Mogą powodować senność u dziecka, jednak generalnie są raczej nieszkodliwe, z wyjątkiem klozapiny, która może obniżyć zawartość białych krwinek. |