

Libusza Wierzchanowska-Fic
Maria Wierzchanowska



KARMIENIE PIERSIĄ

Jak ominąć trudności i karmić naturalnie

„Rodzi nie tylko matka dziecko,
lecz także dziecko matkę”.

Gertrud von Le Fort

Autor:

Libusza Wierzchowska-Fic
Maria Wierzchowska

Redakcja i korekta tekstu:

Aleksandra Juryszczyk | www.olajuryszczyk.com

Skład i grafika:

Karolina Postawa | www.studiozsercem.pl

Copyright © 2022

**Karmienie Piersią Libusza Wierzchowska-Fic
Maria Wierzchowska**

Kontakt: kontakt@czaskarmienia.pl

Wydanie 1

ISBN

Produkt objęty warunkami korzystania dostępnymi na:



@czas_karmienia



Czas karmienia



www.czaskarmienia.pl

Spis treści

WSTĘP	6
MOJA HISTORIA KARMIENTA PIERSIĄ	15
KARMIENTA PIERSIĄ JAKO NATURALNY PROCES ŻYCIA	19
PRZYGOTUJ SIĘ MENTALNIE DO KARMIENTA PIERSIĄ	29
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENTA PIERSIĄ	36
PODSTAWY LAKTACJI	44
NAJWAŻNIEJSZE TECHNIKI PRZYSTAWIANIA DZIECKA DO PIERSI	47
NAJCZĘSTSZE PROBLEMY (PŁASKIE BRODAWKI, POPEKANE BRODAWKI)	78
NIEZBĘDNE ELEMENTY WSPOMAGAJĄCE LAKTACJĘ	84
LAKTATOR – BEZ TEGO ANI RUSZ!	91
ODCIĄGANIE I PRZECHOWYWANIE POKARMU	97
LAKTACJA PO CESARSKIM CIĘCIU	101
WPŁYW DIETY NA LAKTACJĘ	103
ROLA STRESU W PROCESIE KARMIENTA PIERSIĄ	112
PRZEDWCZESNY PORÓD A KARMIENTA PIERSIĄ	125
KARMIENTA BLIŹNIĄT	129
KARMIENTA W TANDEMIE	132
KRYZYS LAKTACYJNY	138
MLEKO MODYFIKOWANE	142
KARMIENTA BUTELKĄ	145
ODSTAWIANIE	149
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PODCZAS KARMIENTA	153
SEKS A KARMIENTA PIERSIĄ	157
POLECAJKI	161
HISTORIE MAM – ZAINSPIRUJ SIĘ!	174
FAKTY I MITY O KARMIENTU PIERSIĄ	178
ZAKOŃCZENIE	182

„Gdyby karmienie piersią jeszcze
nie istniało, ktoś, kto by je dzisiaj
wynalazł, zasługiwałby na podwójną
nagrodę Nobla: w dziedzinie
medycyny i ekonomii”.

**Keith Hanson, Vice President for
Human Development, World
Bank Group**



WSTĘP

Poznajmy się!



Cześć, nazywam się Libusza Wierzchanowska-Fic i jestem mamą czwórki cudownych dzieci – Mieszka, Miłostawy, Dobrostawy i Ragnara. Piszę ten e-book w przerwach na karmienie mojego 4,5-miesięcznego synka. Właśnie teraz sobie słodko śpi, ale w każdej chwili może się obudzić. Ups.

Oprócz wychowywania dzieci zajmuję się fotografią. Na co dzień prowadzę własną działalność fotograficzną. Lubię kuchnię włoską i długie spacery z psem. Bardzo relaksuje mnie kontakt z naturą oraz czytanie książek.

Wraz z pomocą mojej mamy, Marii Wierzchanowskiej, również mamy czwórki dzieci, która od ponad 44 lat pracuje jako położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny, pragniemy Ci pomóc przejść przez ten piękny, lecz zarazem wymagający proces, jakim jest karmienie piersią.

Podjęłam się napisania tego poradnika o karmieniu piersią, ponieważ czuję, że mam w tym temacie kilka ważnych rzeczy do przekazania. Mogłoby się wydawać, że o laktacji napisano już chyba wszystko i wystarczy odpowiednio się przygotować i po prostu karmić! Ale ja chcę Ci powiedzieć coś od siebie i być może sprawić, że karmienie piersią przestanie być dla Ciebie ciężarem, a stanie się czymś naturalnym, pięknym procesem w życiu świeżo upieczonej mamy.

Moja mama jest moją największą inspiracją i pomocą!



Moja mama, Maria, pracuje jako położna środowiskowa w lokalnym ośrodku zdrowia. Od kilkudziesięciu lat ma kontakt z kobietami w ciąży. Swoją karierę zawodową rozpoczęła jako położna w szpitalu na oddziałach, takich jak patologia ciąży, położnictwo czy oddział noworodkowy. Po urodzeniu dzieci zdecydowała się na pracę w przychodni. Na początku była położną w poradni dla kobiet, a następnie objęła posadę położnej środowiskowej i rodzinnej. Towarzysząc kobietom w ciąży i w porożu, poczuła chęć zdobycia umiejętności doradcy laktacyjnego. Chciała jeszcze lepiej pełnić swoją misję zawodową i wspierać kobiety w porożu.

CZY WIESZ, ŻE...

**Wsparcie i pomoc położnej lub CDL może
pomóc Ci w rozkręceniu
i podtrzymaniu laktacji. Tak, żebyś
mogła karmić jak najdłużej.**

DLACZEGO STWORZYŁAM TAKI PORADNIK?

Stworzyłam ten e-book, bo z własnego doświadczenia wiem, że temat karmienia piersią jest dla przyszłych matek bardzo ważny. Jeśli jesteś jeszcze w ciąży lub już urodziłaś i leżysz po porodzie ze swoim maleństwem w szpitalu bądź w domu, to myślę, że ten e-book Ci się przyda. Głęboko wierzę, że po lekturze tego poradnika będziesz się czuć w temacie laktacji silniejsza i bardziej pewna siebie.

POZA TYM...

Kobięcy pokarm to substancja bioaktywna, której do tej pory nikt nie potrafi skopiować. To dopiero cudo natury!

Tyle się słyszy, że karmienie jest trudne i wymagające, przez co niektóre kobiety rezygnują z karmienia maluszka jeszcze przed jego narodzinami i decydują się na podawanie mleka modyfikowanego (mm). **Oczywiście nie neguję tej decyzji, należy ona wyłącznie do Ciebie. Nie chcę wywierać na Tobie presji, którą często czują świeżo upieczone mamy, po prostu wiem, że im większą mamy świadomość pewnych rzeczy, im więcej rozumiemy, tym łatwiej podjąć nam właściwą decyzję.**

Zdaję sobie sprawę, że nie każda kobieta może liczyć na profesjonalne wsparcie doradcy laktacyjnego, dlatego napisałam ten poradnik. Chcę, żebyś mogła w każdej chwili do niego zajrzeć i znaleźć odpowiedź na nurtujące Cię pytania. **Najważniejsze jest to, byś nie zniechęcała się do karmienia jeszcze przed porodem. Wiem, że środowisko zewnętrzne ma na przyszłą mamę ogromny wpływ, ale postaraj się podjąć tę decyzję w zgodzie z własnym sumieniem.**

Moją misją jest poprowadzenie Cię przez mleczną przygodę w taki sposób, byś nie czuła się zagubiona. W e-booku przedstawiam najczęstsze zagadnienia dotyczące karmienia piersią. Skupiam się przede wszystkim na pomocy kobietom, by w pełni wykorzystywały tkwiący w nich potencjał. Zarówno wiedza mojej mamy, jak i moje doświadczenie pomogą Ci czerpać przyjemność z karmienia piersią.



Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące karmienia piersią, ten e-book rozwieje je wszystkie. Życzę Ci wielu przyjemnych momentów podczas jego czytania. Mam nadzieję, że dzięki tej książce Twoje życie zmieni się na lepsze.

CO ZYSKASZ DZIĘKI TEMU E-BOOKOWI?

E-book zawiera w sobie klucz do zmiany Twojego życia. Napisałam go specjalnie dla Ciebie. W 24 rozdziałach zamieściłam techniki i sposoby na rozpoczęcie laktacji, a także jej utrzymanie – tak długo, jak tylko będziesz chciała. Znajdziesz tu historie innych mam, którym mimo przeciwności losu udało się karmić piersią swoje dzieci.

Głęboko wierzę, że masz w sobie na tyle siły, aby dokonać wewnętrznej przemiany. Informacje zawarte w tej książce na pewno Ci w tym pomogą. **Pokażę Ci, jak ją znaleźć i w jaki sposób wykorzystać.**

Nie chcę, żeby to był tylko praktyczny i fachowy przewodnik o karmieniu piersią. Chcę zabrać Cię w fascynującą podróż, która jest procesem ciągłej zmiany i którą możesz podjąć, aby w pełni rozkwitnąć jako kobieta i matka. **To lektura, która da Ci siłę. Znajdziesz w niej bezcenną wiedzę i odpowiedzi na nurtujące Cię pytania. Wierzę, że każdy problem da się rozwiązać.**

Na początku od razu powiem, żebyś była dla siebie łagodna i wyrozumiała. **Niech Twoja wiara będzie większa niż Twój lęk. Właśnie w tej chwili dzieje się coś niesamowitego.**



*Moja rodzina jest
moją największą
wartością!*



Trzymasz w rękach swoje dziecko. Wiem, jak możesz się czuć po trudach porodu, bo sama byłam w tym miejscu aż cztery razy. Domyślam się, że jesteś zmęczona i zestresowana, może nawet wyczerpana. Moje klientki czasami odpowiadają mi, jak wyglądał ich poród. **Niejednokrotnie to historie mrożące krew w żyłach.** Nie zawsze te pierwsze chwile z dzieckiem to momenty ustatane różami. Brak Ci sił i chcesz, jak najszybciej wrócić do normalnego stanu. A tu dodatkowo masz pod opieką noworodka i nie wiesz, jak to ogarnąć. **Znam to.** Dlatego chcę, żebyś zobaczyła w sobie to, co widzi w Tobie Twoje dziecko.

Jesteś doskonała.
Jesteś najlepszą mamą dla swojego
dziecka. Jesteś w drodze,
która dopiero się rozpoczęła. Będę Ci
w niej towarzyszyć, bo takie
jest moje powołanie.

Udało się mnie, Tobie również się uda.
Gdybyś miała jakieś pytania, zachęcam Cię do kontaktu
z Certyfikowanym Doradcą Laktacyjnym.



Przyjemnego czytania!

Libusza

Właśnie w tej chwili dzieje się
coś niesamowitego. Trzymasz
w rękach swoje dziecko!



1



MOJA HISTORIA
KARMIENTA PIERSIĄ

Postanowiłam podzielić się z Tobą moją historią. Cały proces laktacji w moim przypadku był bardzo mocno wspierany przez moją mamę, która jest specjalistą w swojej dziedzinie i naprawdę zna się na rzeczy. Czułam jej wsparcie, wiedziałam, że w razie jakichkolwiek problemów mogę zawsze do niej zadzwonić, bez względu na porę.

CZY WIESZ, ŻE...

**Karmienie piersią jest proste,
ale nie jest łatwe. Na pewno nie
na początku laktacji.**

Mam wrażenie, że to dzięki temu moja psychika czuła się zaopiekowana jeszcze przed urodzeniem dzieci. Nasze przekonania, bardzo często nieuświadomione, to naprawdę ważny aspekt, chociaż czasami nie do końca zdajemy sobie z niego sprawę.

JAK DŁUGO KARMIŁAM PIERSIĄ MOJE MALUCHY?

Pierwszego synka karmiłam piersią 20 miesięcy, ponieważ wtedy byłam już w ciąży z moim kolejnym maluchem. Drugie i trzecie dziecko karmiłam rok. Obecnie karmię czwartego maluszka, który ma 4,5 miesiąca. Powiem Ci jedno – wcale nie było łatwo!

Przy czwartym dziecku pojawiły się u mnie schorzenia (za-
trzymanie resztek łożyska po porodzie, otyłość, cukrzyca
ciążowa, nadciśnienie, niedoczynność tarczycy), które teo-
retycznie mogłyby utrudnić mi karmienie piersią. Ale ja nie
myślałam o tym w ten sposób. Nie uważałam tego za prze-
szkodę. Psychicznie się nastawiłam, że będę karmić piersią
i to było dla mnie oczywiste.

**Chcę Ci uświadomić, że myśli i emocje mają ogromny
wpływ na cały proces laktacyjny. Jestem z siebie dumna,
że dałam radę. Wierzę, że Ty też sobie poradzisz, a Twoja
„mleczna droga” będzie pięknym doświadczeniem.**

Proces decyzyjny co do sposobu karmienia piersią zapada
zazwyczaj jeszcze przed narodzinami dziecka. Więc niezwy-
kle istotne jest, aby towarzyszyć przyszłej mamie i wspie-
rać ją w tej decyzji. Chciałabym, abyś zdobyła jak najwięcej
informacji i emocjonalnie przygotowała do porodu i karmie-
nia. Ten e-book Ci w tym pomoże.



Kolejny ważnym momentem jest oswojenie się z rzeczywistością. Być może wyobrażałaś to sobie inaczej, czujesz, że sytuacja Cię przerasta. Tutaj, w moim odczuciu, dochodzi do drugiego procesu decyzyjnego. Według badań (o których wspominałam później) wynika, że duża część młodych mam chce karmić dziecko piersią, ale później szybko z tego rezygnuje. **Dlaczego rezygnuje? Bo nie ma odpowiedniego wsparcia i wiedzy. Zaczynają pojawiać się pierwsze trudności i pojawia się pomysł przejścia na sztuczne mieszanki.** Z pomocą przychodzi ten e-book. Pamiętaj jednak, że możesz skorzystać z profesjonalnej **wizyty u położnej środowiskowej albo Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego (CDL).**

Z CAŁEGO SERCA PRAGNĘ CI POMÓC W TEJ PODRÓŻY!

Jeśli czytasz tę książkę to zapewne jesteś jeszcze w ciąży i zastanawiasz się – karmić czy nie karmić piersią. Albo powitałaś już na świecie dziecko i chcesz się doszkolić i dowiedzieć czegoś więcej. To znak, że jesteś na tak.

Na pewno moim zamiarem....

Na pewno moim zamiarem nie jest namawianie i przekonywanie Cię do czegokolwiek. Sama musisz podjąć decyzję. Czasami mam wrażenie, że właśnie podjęcie decyzji jest w karmieniu najtrudniejsze. Mogą Tobą targać sprzeczne emocje, możesz mieć wiele wątpliwości, ale kiedy decyzja już zapadnie, trzeba się wziąć do działania. Jedyne, co mogę powiedzieć, to spróbuj, nic nie ryzykujesz. Zawsze możesz zmienić zdanie.