



UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE
IM. PROF. K. GIBIŃSKIEGO
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
w Katowicach

Program edukacji zdrowotnej dla Pacjentek

Promowanie karmienia piersią



Wprowadzenie

Karmienie piersią to nie tylko naturalny sposób żywienia noworodków i niemowląt, lecz także jedna z najważniejszych metod wspierania zdrowia dziecka oraz matki.

Cel programu

- Zwiększenie świadomości kobiet temat korzyści zdrowotnych płynących z karmienia piersią dla dziecka i matki.
- Wsparcie emocjonalne i praktyczne dla matek w okresie okołoporodowym
- Przekazanie rzetelnej wiedzy zgodnej z aktualnymi wytycznymi Ministerstwa Zdrowia
- Promowanie pozytywnej postawy wobec karmienia piersią w środowisku rodzinnym i społecznym
- Zwiększenia odsetka matek karmiących piersią w pierwszych miesiącach życia dziecka
- Zapobieganie trudnościom laktacyjnym poprzez wczesną edukację i interwencję

Zakres programu edukacyjnego

- **Znaczenie karmienia piersią**
 - Korzyści dla dziecka (zdrowotne, emocjonalne, rozwojowe)
 - Korzyści dla matki (zdrowie, więź, profilaktyka chorób)
- **Fizjologia laktacji**
 - Jak działa produkcja mleka
 - Czynniki wpływające na laktację
- **Techniki karmienia piersią**
 - Prawidłowe przystawianie dziecka
 - Pozycje do karmienia
 - Rozpoznawanie skutecznego ssania
- **Wsparcie w pierwszych dobach po porodzie**
 - Rola personelu medycznego
 - Edukacja i pomoc laktacyjna
 - Karmienie w sali porodowej i w oddziale
- **Najczęstsze trudności i sposoby ich pokonywania**
 - Ból brodawek, nawał mleczny, zapalenie piersi
 - Problemy z przystawianiem i ssaniem
 - Wsparcie psychologiczne
- **Karmienie piersią a zdrowie dziecka**
 - Karmienie wcześniaków i dzieci z problemami zdrowotnymi
 - Karmienie w kontekście alergii i nietolerancji
- **Karmienie piersią a zdrowie matki**

- Żywnienie w laktacji
- Leki a karmienie piersią
- **Wsparcie społeczne i instytucjonalne**
 - Rola partnera i rodziny
 - Poradnie laktacyjne, grupy wsparcia
 - Programy promocji karmienia piersią

Metody realizacji programu

- Zajęcia grupowe prowadzone przez położne lub edukatorów i doradców laktacyjnych.
- Indywidualne konsultacje laktacyjne.
- Materiały drukowane i multimedialne (broszury, filmy, aplikacje).
- Wsparcie w sali porodowej i na oddziale.

Edukator :

- Położna/Pielęgniarka Oddziału Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej , Bloku Porodowego , Oddziału Neonatologii

1. Znaczenie Karmienia Piersią

Dlaczego karmienie piersią jest tak ważne?

Karmienie piersią to nie tylko sposób żywienia noworodka — to inwestycja w jego zdrowie, rozwój i więź z matką. WHO i Ministerstwo Zdrowia rekomendują wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka.

Korzyści dla dziecka

- **Odporność:** Mleko matki zawiera przeciwciała, które chronią dziecko przed infekcjami (np. zapaleniem ucha, biegunką, infekcjami dróg oddechowych).
- **Rozwój neurologiczny:** Dzieci karmione piersią mają lepsze wyniki w testach rozwojowych.
- **Zmniejszone ryzyko chorób przewlekłych:** Mniejsze ryzyko otyłości, cukrzycy typu 1 i 2, alergii, astmy.
- **Bezpieczeństwo żywieniowe:** Mleko matki jest zawsze dostępne, świeże i dostosowane do potrzeb dziecka.
- **Więź emocjonalna:** Bliskość fizyczna i kontakt skóra do skóry wspierają rozwój emocjonalny i poczucie bezpieczeństwa.

Korzyści dla matki

- **Szybszy powrót do formy po porodzie:** Karmienie piersią wspomaga obkurczanie macicy i zmniejsza krwawienie poporodowe.
- **Zmniejszenie ryzyka chorób:** Mniejsze ryzyko raka piersi, jajnika, osteoporozy i cukrzycy typu 2.
- **Wsparcie emocjonalne:** Karmienie piersią sprzyja wydzielaniu oksytocyny, która poprawia nastrój i wspiera więź z dzieckiem.
- **Naturalna metoda regulacji płodności:** Laktacja może opóźniać powrót owulacji (choć nie jest metodą antykoncepcji!).

Korzyści społeczne i środowiskowe

- **Ekonomiczne:** Brak kosztów zakupu mleka modyfikowanego, butelek, podgrzewaczy.
- **Ekologiczne:** Brak odpadów związanych z produkcją i utylizacją opakowań.
- **Społeczne:** Promowanie karmienia piersią wspiera zdrowie publiczne i zmniejsza obciążenie systemu opieki zdrowotnej.

Podsumowanie dla pacjentki

Karmienie piersią to naturalny, bezpieczny i pełnowartościowy sposób żywienia dziecka. To również dar dla Ciebie — dla Twojego zdrowia, emocji i relacji z dzieckiem.

2. Fizjologia Laktacji

Jak działa laktacja?

- **Produkcja mleka** rozpoczyna się już w ciąży, a po porodzie jest stymulowana przez ssanie dziecka.
- **Hormony kluczowe:**
 - *Prolaktyna* – odpowiada za produkcję mleka.
 - *Oksytocyna* – umożliwia wypływ mleka z przewodów mlecznych.
- **Zasada podaży i popytu:** Im częściej dziecko ssi pierś, tym więcej mleka produkuje organizm matki.

Etapy laktacji

1. **Mleko początkowe (siara)** – gęste, żółtawe, bogate w przeciwciała.
2. **Mleko przejściowe** – pojawia się po kilku dniach, zawiera więcej tłuszczu i laktozy.
3. **Mleko dojrzałe** – dostosowane do potrzeb dziecka, zmienia się w trakcie karmienia.

Co wpływa na laktację?

- Częste przystawianie dziecka.
- Kontakt skóra do skóry.
- Spokój, odpoczynek, nawodnienie matki.
- Unikanie dokarmiania bez wskazań medycznych.

3. Techniki Karmienia Piersią

Pozycje do karmienia

- Pozycja klasyczna (siedząca, dziecko na przedramieniu).
- Pozycja spod pachy (np. dla mam po cesarskim cięciu).
- Pozycja leżąca (w nocy, po porodzie).
- Pozycja „biologiczna” – dziecko leży na matce, instynktownie szuka piersi.

Prawidłowe przystawienie dziecka

- Bródka dziecka dotyka piersi.
- Usta szeroko otwarte, wargi wywinięte.
- Dziecko obejmuje ustami nie tylko brodawkę, ale także część otoczki.
- Słyszać rytmiczne połykanie, nie mlaskanie.

Jak rozpoznać skuteczne karmienie?

- Dziecko spokojne po karmieniu.
- Widoczny wypływ mleka.

- Brak bólu u matki.
- Wzrost masy ciała dziecka.

4. Wsparcie w Pierwszych Dobach po Porodzie

Co oferuje szpital?

- **Karmienie w pierwszej godzinie życia** – kontakt skóra do skóry i przystawienie do piersi.
- **Rooming-in** – dziecko przebywa z matką przez całą dobę.
- **Pomoc personelu** – położne, lekarze, edukatorzy i doradcy laktacyjni wspierają technicznie i emocjonalnie.
- **Edukacja** – rozmowy, instruktaże, materiały informacyjne.

Wsparcie emocjonalne

- Zrozumienie, że początki mogą być trudne.
- Zachęta do zadawania pytań.
- Wsparcie w przypadku niepokoju, bólu, zmęczenia.
- Konsultacja psychologa okołoporodowego

5. Najczęstsze Trudności i Sposoby Ich Pokonywania

Typowe trudności

- **Ból brodawek** – często wynika z nieprawidłowego przystawienia dziecka.
- **Nawał mleczny** – pojawia się ok. 2–5 dnia po porodzie, objawia się obrzękiem i tkliwością piersi.
- **Zastój pokarmu** – bolesne zgrubienia w piersi, ryzyko zapalenia.
- **Zapalenie piersi** – gorączka, ból, zaczerwienienie; wymaga konsultacji lekarskiej.
- **Niepokój o ilość mleka** – częsty lęk, który nie zawsze ma podstawy medyczne.

Jak sobie radzić?

- Skorzystaj z pomocy położnej, edukatora lub doradcy laktacyjnego.
- Przystawiaj dziecko często, nawet co 2–3 godziny.
- Stosuj ciepłe okłady przed karmieniem, zimne po karmieniu.
- Zmieniaj pozycje karmienia.
- Nie wahaj się prosić o pomoc — to nie oznaka słabości, lecz troski o siebie i dziecko.

6. Karmienie Piersią a Zdrowie Dziecka

Wcześnieiki i dzieci z problemami zdrowotnymi

- Nawet kilka kropli siary ma ogromne znaczenie dla odporności wcześniaka.
- Karmienie przez sondę lub kubeczek może być etapem przejściowym.
- Mleko matki można odciągać i przechowywać zgodnie z zaleceniami personelu.

Alergie, nietolerancje, choroby metaboliczne

- W przypadku podejrzenia alergii (np. AZS, kolki) warto skonsultować dietę matki z lekarzem.
- Mleko matki może być modyfikowane dietetycznie (np. eliminacja nabiału).
- W niektórych chorobach metabolicznych karmienie piersią wymaga indywidualnego podejścia.

7. Karmienie Piersią a Zdrowie Matki

Żywnienie w laktacji

- Nie ma potrzeby stosowania restrykcyjnych diet.
- Zalecana jest zróżnicowana, pełnowartościowa dieta.
<https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/laktacja-zalecenia-zywieniowe/>
- Unikaj alkoholu, ogranicz kofeinę.
- Pij wodę – nawodnienie wspiera laktację.

Leki a karmienie piersią

- Większość leków jest bezpieczna podczas karmienia.
Leki bezpieczne przy karmieniu piersią - wyszukiwarka leków: <https://e-lactancia.pl/>
- Zawsze konsultuj przyjmowanie leków z lekarzem lub farmaceutą.
- Nie przerywaj karmienia bez wyraźnych wskazań.

8. Wsparcie Społeczne i Instytucjonalne

Rola bliskich

- Partner, rodzina i przyjaciele mogą wspierać emocjonalnie i praktycznie.
- Pomoc w obowiązkach domowych ułatwia skupienie się na karmieniu.

Wsparcie w szpitalu

- Położne, edukatorzy w laktacji, doradcy laktacyjni, psycholog okołoporodowy, lekarze – dostępni na każdym etapie.
- Możliwość konsultacji indywidualnych.

Grupy wsparcia

- Spotkania dla mam karmiących w środowisku.
- Wymiana doświadczeń, wzajemne wsparcie.

Instytucje i programy

- Poradnie laktacyjne.
- Infolinie i strony internetowe.
- Programy lokalne wspierające karmienie piersią.

9. Materiały Edukacyjne i Źródła Informacji

Co warto przeczytać?

- Broszury dostępne na oddziałach: Poradnik „Karmienie Piersią” (MZ, NPZ)
- Książki, które warto przeczytać: np. „Warto karmić piersią”, „Laktacja bez tajemnic”, „Piersią spoko: poradnik mamy karmiącej”, „Pokonaj laktoterroryzm – 5 kroków do udanego karmienia piersią”, „Karmię piersią, jem zdrowo. Poradnik dietetyczny w laktacji”, „Odstawienie od piersi. Świadomie, bez stresu”,

Filmy i aplikacje

- Filmy instruktażowe dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia.
- Aplikacje wspierające karmienie (np. „Mamy czas”, „Karmienie piersią”).

Strony internetowe

- <https://cnol.kobiety.med.pl/>
- <https://e-lactancia.pl/>
- www.laktacja.pl
- www.bankmleka.pl
- www.mz.gov.pl (zakładka: zdrowie matki i dziecka)
- <https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/laktacja-zalecenia-zywieniowe/> Narodowe Centrum edukacji Żywieniowej

10. Ewaluacja Programu

Jak oceniamy skuteczność?

- Ankiety dla pacjentek po zakończeniu hospitalizacji.
- Obserwacja liczby matek karmiących piersią przy wypisie.

Twoja opinia się liczy

- Zachęcamy do dzielenia się uwagami.
- Twoje doświadczenie pomaga nam ulepszać program.

- Pamiętaj – każda kropla mleka ma znaczenie. Każda decyzja jest ważna. Jesteś wystarczająca. „Karmienie Piersią – Twoja siła, Twoja decyzja

Podstawy prawne programu

Program opiera się na dwóch kluczowych dokumentach:

Narodowy Program Zdrowia (NPZ)

- Promuje zdrowy styl życia i profilaktykę chorób.
- Wspiera działania na rzecz zdrowia matki i dziecka.
- Karmienie piersią jest uznane za jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Standard organizacyjny opieki okołoporodowej

- Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 9 czerwca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej
- Nakłada obowiązek informowania kobiet o korzyściach z karmienia piersią.
- Zobowiązuje personel medyczny do wspierania laktacji od pierwszych chwil po porodzie.
- Wprowadza zasadę „rooming-in” – wspólnego pobytu matki i dziecka.