

E-BOOK

Odstawienie **od KARMIENIA PIERSIĄ**

Beggs®



SPIS TREŚCI

Jak przestać karmić piersią	3
Pierwszy kryzys laktacyjny w wieku 6 miesięcy	4
Na co należy zwrócić uwagę przed odstawieniem dziecka od piersi?	5
Jak postępować, aby ani dziecko, ani mama nie ucierpiały podczas odstawiania od piersi	6
Jak odstawić dziecko od karmienia piersią? Jak to zrobić?	7
1. Samoodstawienie	8
2. Stopniowe kończenie karmienia piersią	8
3. Szybkie zaprzestanie karmienia piersią (z jakiegokolwiek powodu)	10
5 rad na zakończenie	11



Jak przestać karmić piersią?

Nie każda matka może karmić piersią swoje dziecko tak długo jak powinna. Czasami mogą zaistnieć sytuacje, w których zdrowie fizyczne lub psychiczne, bądź inne okoliczności są najważniejsze. Jak odstawić dziecko od piersi delikatnie i bez poczucia winy?

Karmienie piersią jest tematem poruszanym już od dawna. Niektóre matki i lekarze traktują go bardzo poważnie i starają się by dziecko było karmione mlekiem matki tak długo, jak to możliwe. Są nawet mamy, które chcą karmić piersią tak długo, jak to możliwe, za wszelką cenę. Na drugim końcu zagadnienia znajdują się mamy, które chcą karmić piersią tylko do czasu, który jest dla nich „wygodny”. Jest też grupa szczęśliwych kobiet, które traktują karmienie piersią „z przymrużeniem oka”, unikają problemów z tym związanych, więc decy-

zję, kiedy przestać, pozostawiają swojemu dziecku. Nie zapominajmy też o matkach, które chciałyby karmić piersią, ale muszą przestać karmić piersią ze względów zdrowotnych.

Nagłe odstawienie od piersi może być traumatyczne zarówno dla dziecka, jak i matki i niesie ze sobą szereg problemów, takich jak słaby sen, odmowa picia mleka modyfikowanego, a w młodszym wieku - nerwowość i płaczliwość. Jak więc sobie z tym poradzić?



Pierwszy kryzys laktacyjny *w wieku 6 miesięcy*

W pierwszych sześciu miesiącach życia karmienie piersią jest dla maluszka niezwykle ważne i zapewnia mu najlepsze składniki odżywcze. Po tym okresie wprowadzane są do diety dziecka pierwsze pokarmy stałe, ale karmienie piersią jest kontynuowane. Literatura podaje, że około dziewiątego miesiąca dziecko powinno pić 3 razy dziennie, choć rzeczywistość często jest inna i dzieci potrzebują mleka matki znacznie częściej. Okres „ryzyka” przypada po pierwszych sześciu miesiącach, kiedy wzorce snu dzieci zmieniają się i wymagają częstszych nocnych karmień, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie matki. Może to sprawić, że będzie ona wyczerpana, a jeśli karmienie piersią nie jest bezproblemowe, może to być dla niej bardzo trudne psychicznie. Podczas, gdy większość ekspertów twierdzi, że żaden z tych czynników nie jest powodem do zaprzestania

karmienia piersią, psychika matki jest również ważna i należy znaleźć sposób, aby jej nie nadwyrężyć. Należy upewnić się, że dziecko nie budzi się zbyt często w nocy i czasami naprawdę wystarczy „wytrzymać jeszcze chwilkę”, choć nie zawsze rozwiązanie jest takie proste... Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią (tj. bez dokarmiania) do końca szóstego miesiąca życia, a następnie z dokarmianiem do ukończenia drugiego roku życia, a nawet dłużej, jeśli odpowiada to zarówno dziecku, jak i mamie. Na decyzję o zakończeniu karmienia piersią może wpływać wiele czynników, w tym powrót mamy do pracy, jej problemy zdrowotne, zmęczenie i stres, niezadowolony z obecnej sytuacji bądź po prostu poczucie, że nadszedł właściwy czas. W tym wszystkim ważne jest również, aby mama czuła się dobrze i czuła wsparcie ze strony otoczenia.

Na co należy zwrócić uwagę

przed odstawieniem dziecka od piersi?



1. Dlaczego chcesz przestać karmić piersią?

Zastanów się, dlaczego chcesz przestać karmić piersią. Nie musisz nikomu uzasadniać swojej decyzji, po prostu sama przed sobą określ swoją motywację. Chcesz wrócić do pracy? Zmagasz się z problemami zdrowotnymi? Jesteś zmęczona karmieniem piersią w nocy? Twoje dziecko osiągnęło już pewien wiek i czujesz, że karmienie piersią już nic mu nie daje? A może to dla Ciebie za dużo? Wielu konsultantów laktacyjnych i matek twierdzi, że jeśli to określisz, będzie Ci łatwiej znaleźć właściwy sposób na zaprzestanie karmienia piersią, a cały proces będzie łatwiejszy - dla Ciebie i dla dziecka.

2. Jaki jest stan zdrowia dziecka?

Czy dziecko ma problemy z alergiami, nietolerancjami lub ma do nich predyspozycje? Czy ma wrodzone skłonności do innych chorób, takich jak celiakia, choroby autoimmunologiczne - cukrzyca, zapalenie stawów lub zaburzenia pracy tarczycy? Jeśli tak, i im większe ryzyko wystąpienia takich problemów, tym dłuższe karmienie piersią jest zalecane.

3. Czy będziesz szukać zamiennika mleka matki?

Sposób postępowania zależy między innymi od wieku dziecka i jego podatności na alergię i nietolerancję. Jeśli dziecko nie skończyło jeszcze roku, karmienie piersią powinno być zastąpione mlekiem modyfikowanym. Niektórzy eksperci zalecają je do 2-3 roku życia, inni preferują białka mleka w produktach z kwaśnego mleka (takich jak jogurt, ser, a później kefir) lub zwykłe konwencjonalne mleko krowie lub jego substytut na bazie mleka roślinnego. Zastanów się, co najbardziej odpowiada Tobie i Twojemu dziecku, a w razie potrzeby skonsultuj się z pediatrą.

4. Jak radzić sobie z własnym ciałem?

Jeśli zdecydujesz się na stopniowe zaprzestanie karmienia piersią, produkcja mleka będzie się powoli zmniejszać. W takim przypadku problem nabrzmiętych piersi i wyciekającego mleka nie powinien wystąpić. Jednak w przypadku problemów zdrowotnych czasami konieczne jest zaprzestanie karmienia piersią z dnia na dzień lub w bardzo krótkim czasie. Wówczas trzeba liczyć się z tym, że proces ten może być dla organizmu trudny, zwłaszcza jeśli karmienie piersią było intensywne. Piersi nadal funkcjonują w swoim własnym trybie, więc może wystąpić stan zapalny. W każdym przypadku warto skonsultować się z lekarzem ginekologiem.

Jak postępować,

*aby ani dziecko, ani mama
nie ucierpiały podczas
odstawiania od piersi*

Nie ma większego szczęścia niż to, gdy dziecko samo odstawi się od karmienia piersią. Nie zawsze jednak jest to takie łatwe i czasami zdarzają się sytuacje, w których to matka decyduje się przerwać karmienie piersią.

Czym jest odstawienie od karmienia piersią?

Odstawienie od karmienia piersią to stopniowe ograniczanie karmienia piersią. Matka może to zrobić po wprowadzeniu pokarmu stałego (zwykle po ukończeniu przez dziecko 6 miesiąca życia) lub znacznie później, gdy dziecko spożywa już regularne pokarmy i nie musi już być karmione piersią. Z drugiej strony są też matki, które decydują się dać dziecku pełną swobodę, kiedy samo chce przestać być karmione piersią. Zasadniczo pozostawiają to dziecku, kiedy uzna, że nie potrzebuje już mleka mamy, co może potrwać kilka lat. Czasami jednak stan zdrowia lub inne okoliczności uniemożliwiają karmienie piersią i trzeba je przerwać z dnia na dzień lub w bardzo krótkim czasie.





Jak odstawić dziecko od karmienia piersią? Jak to zrobić?

Odstawienie od karmienia piersią zależy od wielu czynników, takich jak wiek dziecka, sytuacja zdrowotna lub społeczna rodziny itp. Każdy przypadek jest indywidualny, ale kilka podstawowych zasad pomoże każdej mamie.

Wczesne odstawienie od piersi zawsze powinno mieć istotne powody. Idealnie byłoby, gdyby karmienie piersią zostało przerwane bez płaczu i smutku, z uczuciem, szacunkiem i miłością. Dlatego nawet po zaprzestaniu karmienia piersią nie zapomnij przytulić dziecka podczas karmienia i dać mu znać, że jesteś blisko niego.

Zbyt wczesne odstawienie od piersi niesie ze sobą ryzyko, zarówno po stronie dziecka, jak i matki. Dziecku może się to nie spodobać i zacznie zastępować karmienie piersią innymi czynnościami, takimi jak ssanie kciuka lub obgryzanie paznokci.

Matki często muszą radzić sobie z ulewaniem z piersi, zwłaszcza jeśli karmienie piersią ustało nagle, a wcześniej karmiły intensywnie. Piersi nadal funkcjonują tak jak wcześniej i niestety w tym przypadku często występuje stan zapalny.

Jeśli kobieta ponownie zajdzie w ciążę lub pójdzie po przerwie do pracy, a dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola, nadal może karmić piersią. A nawet wtedy, jeśli zacznie przyjmować leki (tutaj oczywiście należy dowiedzieć się, czy są one odpowiednie dla karmiących piersią lub poprosić o takie leki). Możliwe jest również karmienie piersią po operacji, po pobycie w szpitalu lub po dwóch tygodniach w podróży służbowej.

W porównaniu do przeszłości, kiedy większość dzieci musiała dostosować się do „nowej sytuacji” i była przedwcześnie odstawiana od piersi, dzisiaj sytuacja jest znacznie lepsza. Coraz więcej matek karmi piersią aż do samoodstawienia dziecka od piersi - i to przez długi czas. Ale co zrobić, jeśli z jakiegoś powodu musisz odstawić dziecko od piersi? Po pierwsze, upewnij się, że jest to naprawdę konieczne i że jesteś mocno zdeterminowana, aby to zrobić. Matki czasami otrzymują „zalecenia”, ale prawda może leżeć gdzie indziej.

Odstawiania od piersi nie jest regulowane żadnymi specjalnymi zasadami i może być przeprowadzone zarówno przez Ciebie, jak i Twoje dziecko. Można je podzielić na trzy podstawowe kategorie:

- 1. Samoodstawienie;**
- 2. Stopniowe kończenie karmienia piersią;**
- 3. Szybkie zaprzestanie karmienia piersią (z jakiegokolwiek powodu).**

1. Samoodstawienie

Niektóre dzieci potrafią same odstawić się od karmienia piersią z dnia na dzień. Po prostu przestają interesować się piersią i nic nie można na to poradzić. W takim przypadku nie ma powodu, aby za wszelką cenę przeciwstawiać się temu tylko dlatego, że czujesz, że jeszcze nie nadszedł odpowiedni czas. Dla Twojego dziecka ten czas prawdopodobnie właśnie nadszedł w tym momencie.

2. Stopniowe kończenie karmienia piersią

Jeśli o odstawieniu dziecka od piersi zdecydujesz Ty, będziesz również odpowiedzialna za cały ten proces, który będzie tym trudniejszy. Zanim jednak zaczniesz, upewnij się, że dziecko jest w dobrej formie, jest zdrowe i nie przechodzi żadnych trudnych okresów, takich jak np. ząbkowanie.

Jeśli więc naprawdę musisz przestać karmić piersią i masz wystarczająco dużo czasu, idealnym rozwiązaniem jest robić to stopniowo. Oznacza to powolne ograniczanie karmienia piersią i zastępowanie go innymi pokarmami stałymi i czynnościami. Oczywiście w dużej mierze zależy to od wieku dziecka. Starsze dzieci w wieku około dwóch lat rozumieją już wiele i pomocne będzie wyjaśnienie im sytuacji. Jednak dla młodszych może to stanowić problem.

Możesz zacząć od tego, aby karmienia piersią trwały krócej i pomijać jedno karmienie tygodniowo.

W następnym tygodniu pomiń dwa karmienia piersią, w kolejnym trzy i tak dalej. Stopniowo produkcja mleka zacznie się zmniejszać, a dla dziecka proces ten nie będzie już tak drastyczny. Każde pominięte karmienie piersią należy zawsze zastąpić innym karmieniem. Jeśli czujesz w piersiach napięcie - odciągaj mleko, ale nie rób tego często, aby nie



stymulować produkcji mleka. W przypadku szybkiego odstawienia od piersi, mogą one być bardziej bolesne. Możesz użyć w tym celu zimnych okładów. A jak zastąpić karmienie piersią? Większość dzieci przy piersi zasypia. Zamiast usypiać dziecko przy piersi w łóżeczku - weź je do wózka i wyjdź na spacer. Świeże powietrze zawsze pomaga przy zasypianiu. Wieczorem zaangażować może się tata lub babcia i uspić dziecko. Dobrym sposobem jest też wizyta w sklepie i wspólne zakupy ładnego talerzyka i łyżeczki lub kubka czy butelki. Nie zapomnij wspomnieć dziecku, do czego służą i jak duże już jest. Przestając karmić dziecko piersią, zdecydowanie nie odtrącaj go, ale zamiast tego poświęć mu więcej uwagi, więcej przytulaj go i pokaż mu, że go kochasz.

KIEDY LEPIEJ NIE PRZESTAWAĆ KARMIĆ PIERSIĄ

- podczas ząbkowania
- gdy dziecko jest chore
- przed i podczas hospitalizacji
- podczas trudnej podróży na urlop

Wskazówka nr 1: Nie proponuj i nie odmawiaj dziecku karmienia piersią

Zasada ta sprawdza się w przypadku stopniowego, długotrwałego odstawiania dziecka od piersi. Nie trzeba robić z tego wielkiej tragedii i roztrząsać. Jeśli to możliwe, zajmij dziecko czymś innym, jeśli się nie da, podaj mu mleko z piersi. Doświadczenie pokazuje, że im bardziej matki są zdeterminowane, aby przestać karmić piersią, tym bardziej ich dzieci się tego domagają.

Nawet jeśli dziecko jest młodsze, przy kończeniu karmienia piersią obowiązują te same zasady, co w przypadku starszych dzieci. Jednocześnie jednak co drugie karmienie piersią należy zastąpić mlekiem modyfikowanym. Możliwe, że dziecko nie polubi karmienia butelką. Należy się tego spodziewać. W przypadku dzieci starszych (powyżej 6 miesięcy życia) można stosować inne metody, takie jak kubek z ustnikiem. W zależności od tego, ile masz czasu, opracuj plan i karmienie piersią stopniowo zastępuj innymi dostępnymi metodami. Jeśli masz czas tylko przez tydzień, zintensyfikuj działania. Ale jeśli masz dwa miesiące, cały proces będzie łatwiejszy i mniej uciążliwy dla dziecka.



Wskazówka nr 2: Twój partner również może pomóc

Czy wiesz, że w trakcie odstawiania dziecka od karmienia piersią bardzo ważną osobą jest jego tata? W tym okresie dziecko jest bardziej niespokojne, częściej się budzi i może więcej płakać. Dobrze jest, gdy to ojciec wstaje w nocy, aby rozwiązać jego problem, podać mu picie i uspokoić go, że nie jest samo. Proces ten może potrwać kilka dni.



3. Szybkie zaprzestanie karmienia piersią

Szybkie zaprzestanie karmienia piersią nie jest najlepszym rozwiązaniem. Smutek uderza zarówno w mamę, jak i dziecko, choć czasami nie ma innego wyjścia. Trzeba mieć na uwadze, że mama też musi przetrwać ten proces. Niezależnie od tego, czy chodzi o kontynuację karmienia piersią, czy o opiekę nad dzieckiem. Dla dziecka mama jest najważniejsza, niezależnie od tego, czy karmi je piersią, czy też nie.

Jeśli musisz przerwać karmienie piersią tylko na kilka dni, nie oznacza to, że nie możesz do niego wrócić, jeśli chcesz. W okresie Twojej absencji dziecko powinno być karmione w inny sposób. Dotyczy to zarówno dzieci poniżej szóstego miesiąca życia jak i dzieci, które do pierwszego roku życia mają mleko matki za jedyne źródło pożywienia i nie wykazują dużej chęci do jedzenia czegokolwiek innego. Jest to łatwiejsze w przypadku dzieci, które już spożywają z apetytem i regularnie inne pokarmy. W przypadku takich dzieci nie musimy zastępować karmienia piersią butelkami z mlekiem modyfikowanym - w zupełności wystarczy picie z kubka (woda). Po powrocie takie mamy zazwyczaj bez problemu ponownie przystawiają dziecko się do piersi. Jednak podczas swojej niedyspozycyjności powinny regularnie odciągać mleko, aby utrzymać laktację. Jeśli oczywiście mają na to siłę i możliwości.

Jeśli mama chce odstawić dziecko od piersi tylko dlatego, że przyjmuje leki, powinna sprawdzić, czy karmienie piersią rzeczywiście jest zabronione w przypadku ich stosowania. W Internecie znajduje się lista leków, przy których karmienie piersią jest możliwe. Należy pamiętać, że nawet po odstawieniu dziecka od piersi mleko nie znika z dnia na dzień. Może minąć kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy, zanim przestanie się ono tworzyć.

Co pomaga zmniejszyć laktację?

Zimne okłady: stosowanie zimnych okładów na piersi pomoże zmniejszyć obrzęk i produkcję mleka. Tak samo jak chłodzące wkładki żelowe.

Mocny biustonosz: noszenie mocnego, podtrzymującego biustonosza, który jednocześnie zapewnia komfort, może pomóc zmniejszyć produkcję mleka.



Zioła i naturalne suplementy: niektóre zioła pomagają zmniejszyć produkcję mleka. Należą do nich szalwia, mięta i pokrzywa.

Dostateczne spożycie płynów: aby utrzymać odpowiednie nawodnienie, należy przyjmować wystarczającą ilość płynów, ale unikać z kolei ich nadmiaru, co może stymulować produkcję mleka.

Ogranicz fizyczną stymulację piersi: unikaj niepotrzebnej stymulacji piersi, takiej jak ciepła woda pod prysznicem lub ich masaż.

Leki: w niektórych przypadkach potrzebne są leki hamujące laktację. Ich przyjmowanie należy zawsze skonsultować z lekarzem, który powinien je również przepisać.

Porady i wsparcie: jeśli próbujesz przestać karmić piersią, bardzo pomocna może okazać się konsultacja i wsparcie doradcy laktacyjnego lub innych członków IBCLC.



5 rad

na zakończenie

Nie obwiniaj się!

Czasami karmienie piersią może być dla matki nie do zniesienia. Jak już wspomnieliśmy, może to mieć również podłoże psychologiczne. Jeśli w rodzinie występuje podenerwowanie i stres, które ostatecznie przenoszą się na dziecko, należy zaradzić takiej sytuacji. Nie radzimy jednak nikomu poddawać się bez walki.

Być może wystarczy porozmawiać z kimś bliskim lub poszukać pomocy u psychologa. Nikt nie będzie Cię osądzał, jeśli odstawisz dziecko od piersi stopniowo i delikatnie. Nie zwracaj uwagi na komentarze „nadmiernie zmotywowanych” matek. To nie jest samolubne z Twojej strony, próbujesz tylko chronić swoją psychikę i psychikę swojego dziecka.

Każde dziecko z tym sobie poradzi

Wiele matek obawia się odstawienia dziecka od piersi i odkłada je w czasie. Boi się, że nie

będzie w stanie odstawić dziecka od piersi, ponieważ karmienie piersią zawsze działało niezawodnie. Mamy obawiają się, że silna więź między nimi a ich dzieckiem zostanie zerwana. Nie wpłynie to na zerwanie więzi z dzieckiem, chociaż nie będzie łatwe.

Na początku dziecko może trochę protestować, gdy podaje mu się mleko modyfikowane, a nawet może nie potrafić pić z butelki. Potrzeba cierpliwości. Każdy pediatra powie Ci, że po odstawieniu od piersi dziecko zawsze z czasem nauczy się pić. Jeśli jest małe i odruch ssania jest nadal silny, będzie chwytac butelkę i pić. Starsze dzieci stopniowo uczą się pić z twardszego smoczka, a dzieci w wieku około roku mogą pić z kubka. W tym czasie jedzą one również pokarmy stałe, a ich zapotrzebowanie na mleko jest zaspokajane przez dużą ilość produktów mlecznych i kaszek mlecznych. Nie martw się więc, że Twoje dziecko będzie cierpieć z powodu braku pokarmu z powodu zaprzestania karmienia piersią.



Okres po odstawieniu od karmienia piersią

Odstawienie od karmienia piersią w żaden sposób nie zrywa więzi między matką a dzieckiem. Jeśli odstawiłaś dziecko od piersi, traktuj je tak samo jak wcześniej. Kontaktuj się z nim w taki sam sposób, jak podczas karmienia piersią - karm go na rękach, utrzymując kontakt głosowy i wzrokowy. I oczywiście nie zapomnij o dotyku. Z żywieniowego punktu widzenia, po wprowadzeniu pokarmów bezmlecznych pamiętaj o reżimie picia dziecka. Podawaj mu przegotowaną, zimną wodę, ale nie przekarmiaj go niepotrzebnie i zdecydowanie nie podawaj mu napojów słodzonych. Do pierwszego roku życia dziecko powinno wypijać ponad 200 ml wody dziennie.

Co zrobić, jeśli dziecko odmawia mleka matki?

Po odstawieniu dziecka od piersi pediatrzy zalecają podawanie mleka modyfikowanego do roku (niektórzy do trzech lat) życia dziecka. Mleko krowie jest zalecane naj-

wcześniej po ukończeniu pierwszego roku życia. Jeśli Twoje dziecko odmawia mleka, nie zmuszaj go i zamiast tego skup się na wystarczającej podaży produktów z kwaśnego mleka, sera i śmietany lub zaofejruj porcję kaszki mlecznej na obiad. Jeśli dziecko całkowicie odmawia produktów mlecznych, podawaj mu wysokiej jakości mięso lub rośliny strączkowe 1-2 razy w tygodniu, aby uzupełnić białko i wapń.

Nasiona maku są również dobrym źródłem wapnia, ale zawierają silne alergeny i dlatego nie są zalecane poniżej pierwszego roku życia. Nawet do trzeciego roku życia dzieci powinny spożywać go rzadko i w małych ilościach.

Karm piersią tak długo, jak chcesz

Należy pamiętać, że nie ma „najlepszego wieku” na odstawienie dziecka od karmienia piersią. Proces ten dla każdej mamy i dziecka jest bardzo indywidualny. Zależy również od stylu życia rodziny, domowej atmosfery lub charakteru pracy matki.



www.beggs.pl

Beggs®

Nowa formuła mleka dla małych dzieci



Dla udanego dzieciństwa i szczęśliwego rodzicielstwa



Dla wsparcia odporności*



Opracowano we współpracy z rodzicami

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia małych dzieci. Środki spożywcze na bazie mleka dla małych dzieci powinny stanowić jedynie część zróżnicowanej i zbilansowanej diety. Sposób użycia i dalsze informacje znajdują się na opakowaniu. Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego. *Zawiera witaminy C i D, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Sprzedawca/dostawca i rozpowszechniacz: Simply nature, s. r. o., V Zahradkách 1952/50, 130 00, Praga 3, Republika Czeska.

Tego e-booka przygotowaliśmy we współpracy z magazynem MAMA i ja.



www.mamaaja.sk