

Rejon Plymouth
2010/11



 realbabymilk

Niezbędny przewodnik karmienia piersią

Zaprojektowane przez naturę, wyprodukowane przez mamę



Rejon Plymouth

- Przewodnik obrazkowy pokaże ci jak zacząć
- Miejscowe grupy wsparcia kobiet karmiących
- Miejsca i lokale przyjazne karmiącym
- Stowarzyszenia kobiet karmiących



www.plymouth-latchon.org.uk
info@plymouth-latchon.org.uk

W tym wydaniu...

- 4 4 Polityka propagowania karmienia piersią w Plymouth**
Zobowiązania PCT w Plymouth wobec rodzin
- 5 Produkcowanie mleka**
Co się dzieje i kiedy?
- 6 Pozycje karmienia**
Różne sposoby ułożenia dziecka
- 8. Dobre przystawienie dziecka**
Jak rozpoznać czy moje dziecko jest dobrze przystawione do piersi?
- 9 Dobre przystawienie dziecka**
Instruktaż obrazkowy prawidłowego przystawiania dziecka do piersi
- 10 Odciąganie ręczne**
Dlaczego i jak odciągać mleko ręcznie
- 11 Problemy fizjologiczne**
Rozwiązywanie częstych problemów
- 12. Pieluszki**
Co i kiedy jest normalne
- 13. Sytuacje wyjątkowe**
Karmienie piersią wcześniaka i chorego dziecka
- 17. Wprowadzanie innych pokarmów**
Odstawianie od piersi i pierwsze stały pokarm
- 18. Miejsca przyjazne karmieniu piersią w Plymouth**
- 20. Ośrodki dla dzieci w Plymouth**
- 22. Grupy wsparcia kobiet karmiących w Plymouth**
Grupy wsparcia dla kobiet karmiących
- 23. Wsparcie i informacje**

Projekt Real Baby Milk zawdzięcza swoje istnienie wielu jednostkom i organizacjom

Projekt Real Baby Milk zapoczątkowała w 2005 roku Arwen Folkes, pochodząca z Kornwalii matka trójki dzieci. Kobieta początkowo zmagala się z trudną sztuką karmienia swojego pierwszego dziecka. Dzięki dostępnemu wsparciu i udzielonym informacjom udało jej się rozpocząć karmienie. Niezbędny Przewodnik zaprojektowano, aby umożliwić kobietom dostęp do odpowiednich informacji i wsparcia, ułatwiających im karmienie piersią. Real Baby Milk jest organizacją non-profit, prowadzoną przez mamy i dla mam.

Dlaczego warto karmić piersią?

Korzyści płynące z karmienia piersią dla matki i dziecka nie są jedynie natury zdrowotnej, matki odczuwają dumę, kiedy patrzą jak ich karmione piersią dziecko rośnie szybko i zdrowo. Ministerstwo zdrowia zaleca karmienie wyłącznie piersią do 6 miesiąca życia. Matka i dziecko będą wciąż czerpać korzyści z karmienia piersią nawet po wprowadzeniu do jadłospisu dziecka pokarmów stałych. Nawet niewielka ilość czasu spędzona na karmieniu piersią będzie miała pozytywny wpływ na rozwój i zdrowie dziecka. Nawet jeden dzień karmienia piersią pozytywnie wpływa na zdrowie dziecka stabilizując poziom cukru w jego krwi, chroniąc jelita dziecka i zapewniając naturalną ochronę przeciwciał. Karmienie piersią równa się ochronie dziecka.



Pracownicy służby zdrowia mogą zamawiać ten poradnik przez Plymouth Health Promotions pod numerem: 01752 437177



Kontakt skóra do skóry

UTRZYMUJE ODPOWIEDNIĄ TEMPERATURĘ CIAŁA DZIECKA

REGULUJE PRACĘ SERCA DZIECKA

ZMNIEJSZA POZIOM STRESU DZIECKA I MAMY

WYRÓWNUJE ODDECH DZIECKA

WSPOMAGA PIERWSZE KARMIEŃIE

Kontakt skóra do skóry

Karmienie piersią zapewnia dziecku wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze. Karmienie ma dobry wpływ zarówno na dziecko, jak i na matkę. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie wyłącznie piersią przez około sześć pierwszych miesięcy życia dziecka a następnie w połączeniu z innymi pokarmami po ukończeniu pierwszego roku życia. Zapewni to dziecku najlepszy start w życiu. Natomiast każda ilość mleka matki jest dobra dla zdrowia i samopoczucia dziecka.

Karmienie chroni mamę przed

- ✓ Rakiem piersi
- ✓ Osłabieniem kości w starszym wieku
- ✓ Rakiem jajnika
- ✓ Pomaga szybciej zrzucić wagę
- ✓ Opóźnia powrót miesiączki

Karmienie chroni dziecko przed

- ✓ Zapaleniem ucha
- ✓ Astmą
- ✓ Egzemą
- ✓ Zapaleniami dolnych dróg oddechowych
- ✓ Otyłością
- ✓ Zapaleniami układu pokarmowego
- ✓ Cukrzycą wieku dziecięcego
- ✓ Zapaleniami układu moczowego

Na dobry początek...

Wczesny kontakt skóra do skóry z dzieckiem

jest to bardzo ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia dziecka, to także sygnał dla organizmu mamy, że czas produkować mleko.

Wczesne karmienie Dziecko otrzymuje siarę (pierwsze mleko matki produkowane w pierwszych dniach po porodzie), „pierwszą szczepionkę natury” i zapoczątkowuje to produkcję twojego mleka.

Karmienie na żądanie dziecka Pozwól dziecku przejąć kontrolę nad karmieniami, przystawiaj je do piersi, kiedy tego chce. Częste karmienie zasygnalizuje organizmowi, kiedy i ile mleka jest potrzebne.

Sprawdź, czy dziecko jest dobrze przystawione,

spytaj położną lub odwiedź grupę wsparcia. Dowiedz się jak tworzy się mleko – odkryj jak pracuje twój organizm



Przewodnik dotyczący polityki karmienia piersią Plymouth

Personel wspiera prawo wszystkich rodziców do podejmowania świadomej decyzji dotyczącej karmienia dziecka. Nasz personel będzie wspierał rodziców bez względu na ich decyzję. Karmienie piersią jest najzdrowszą opcją karmienia dziecka i zdajemy sobie sprawę z korzyści, które zapewnia ono matce i dziecku. Z tego powodu zachęcamy matki do karmienia piersią swoich dzieci.



Jak pomagamy matkom w skutecznym karmieniu piersią

Wszyscy pracujący z matkami oraz dziećmi otrzymują regularne szkolenia wspomagające ich w tej roli.

Podczas swojej ciąży będziesz mogła omówić karmienie piersią indywidualnie ze swoją położną lub pielęgniarką środowiskową, która odpowie na wszystkie twoje pytania.

Zalecamy, aby mama zaraz po porodzie miała kontakt z dzieckiem skóra do skóry. Personel medyczny nie będzie popędzał matki i będzie ją wspierał i pomagał podczas pierwszego karmienia piersią.

Położna lub inny pracownik przeszkolony w położnictwie wyjaśni jak przystawić dziecko do piersi i pomoże przy pierwszych karmieniach. Na późniejszym etapie pomoc zapewni pielęgniarka środowiskowa lub ochotnik zespołu środowiskowego.

Pokażemy mamie jak odciągać pokarm i zapewnimy piśmnią ulotkę na ten temat.

Zalecam, aby mama była blisko dziecka cały czas, aby mogli poznać się jak najlepiej. Podamy mamie informacje dotyczące bezpiecznego dzielenia łóżka z niemowlakiem. Jeśli dziecko będzie wymagać zabiegów medycznych w szpitalu mama zawsze będzie poproszona o towarzyszenie dziecku. Zachęcamy do karmienia dziecka na żądanie.

Przestrzegamy przed używaniem butelek, smoczków i osłon na sutki, kiedy dziecko uczy się karmienia. Ponieważ mogą one utrudnić dziecku naukę karmienia i ustanowienie odpowiedniej produkcji mleka u mamy.

Większość dzieci nie potrzebuje innego pokarmu poza mlekiem matki do 6 miesiąca życia. Jeśli z jakiegoś powodu dziecko potrzebuje dodatkowego pożywienia lub napoi przed ukończeniem 6 miesiąca życia powód tego zostanie wyjaśniony mamie przez personel medyczny.

Pomożemy rozpoznać mamie oznaki, kiedy dziecko jest gotowe na wprowadzenie stałych pokarmów (około 6 miesiąca życia) i wyjaśnimy jak je można wprowadzić.

Jesteśmy przyjaźnie nastawieni do karmienia piersią na całym naszym terenie. Jeśli mama woli prywatne miejsce może porozmawiać o tym z członka naszego personelu.

Podamy mamie listę osób, z którymi może się skontaktować w celu uzyskania dodatkowej pomocy i wsparcia w kwestii karmienia piersią lub które mogą pomóc w razie wystąpienia problemów.

www.plymouth-latchon.org.uk



Tworzenie się mleka

Co się dzieje i kiedy?

Poród

Piersi matki produkują siarę, czyli małą ilość bardzo gęstego i skoncentrowanego płynu, który może być przezroczysty, biały, żółty, zielony lub czerwony. Zawiera ona bardzo cenne przeciwciała pomagające zwalczać infekcje. Ma również właściwości przeczyszczające, co pomaga noworodkowi wydaląc lepką czarną smólkę. Niektóre matki wpadają w tym okresie w panikę, bojąc się, że nie produkują wystarczającej ilości mleka, i chcą wprowadzić sztuczne mleko. Wprowadzenie sztucznego mleka na tym etapie zakłóci produkcję mleka.

Dzień 3 / 4

Noworodek nieznacznie traci na wadze, zazwyczaj jest to pomiędzy 5-7% jego wagi pierwotnej. Jest to normalne i nie powinno wzbudzać niepokoju. Matki czasami obawiają się, że ich mleko nie jest adekwatne do potrzeb dziecka i należy rozpocząć karmienie z butelki. Zazwyczaj nie jest to konieczne i może zakłócić karmienie piersią. Jeżeli matka będzie karmić zawsze, kiedy dziecko daje do zrozumienia, że chce jeść [zazwyczaj 8-12 razy w ciągu doby], jej piersi wyprodukują mnóstwo pokarmu i noworodek szybko odzyska utraconą wagę.

Okolo tygodnia 3, 5/6 oraz 12

Dziecko bardzo dużo je w tym okresie, który znany jest pod nazwą skoku rozwojowego i może on trwać 24/48 godzin. Jest to całkiem normalne i jest to sposób dziecka na poinformowanie organizmu matki, że rośnie i staje się coraz większe, więc potrzebuje więcej mleka. Mamy czasami obawiają się, że nie produkują wystarczającej ilości mleka. Jeśli mama nie będzie karmić dodatków dziecko z butelki wtedy jej organizm zwiększy produkcję jej pokarmu.

Dzień 2 / 3

Dziecko bardzo intensywnie je i wydaje się być bardzo głodne. W rzeczywistości noworodek sygnalizuje hormonom matki, że czas zacząć produkcję mleka. Na tym etapie matki często myślą, że dziecko głoduje a one nie produkują wystarczającej ilości pokarmu. W rzeczywistości nie ma żadnych powodów do paniki, gdyż niemowlę daje po prostu mamie znak, że czas rozpocząć produkowanie mleka. Jeżeli dziecko będzie karmione, kiedy tego potrzebuje, wtedy matka będzie miała pokarm.

Dzień 3 / 4

Rozpoczyna się produkcja mleka – piersi matki często wydają się ciężkie i pełne. Na tym etapie odnotowuje się również wzmożoną produkcję hormonów, co może spowodować spore przyplwy „emocji” u matki. Jest to bardzo normalne i zazwyczaj uspokaja się po upływie 24/48 godzin. Jeśli matka pozwoli dziecku kontrolować karmienia, będzie je karmić na życzenie, wtedy organizm matki zrozumie ile mleka potrzeba i zacznie produkować odpowiednią jego ilość.

Pozycje karmienia

Jest wiele sposobów trzymania dziecka podczas karmienia i mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże w wyborze pozycji – ważne jest, aby wiedzieć, że wszystkie pozycje łączą jedno:

- ✓ Pozycja karmienia musi być wygodna dla mamy podczas całej sesji karmienia
- ✓ Dziecko należy trzymać blisko ciała z twarzą zwróconą do piersi
- ✓ Nos dziecka powinien na początku znajdować się naprzeciwko sutka
- ✓ Główka, szyja oraz ciało dziecka muszą znajdować się w linii prostej (główka i szyja nie mogą być skrzycone)
- ✓ Główka, po przystawieniu do piersi, musi mieć możliwość swobodnego odchylania się w przód i w tył

Uchwyt kołysząco-krzyżowy

✓ Przydatny w początkowych etapach, kiedy jeszcze uczysz się karmienia

- 1 Ułóż główkę dziecka w swojej dłoni tak, aby wesprzeć jej ciężar i szyję dziecka, jednocześnie zapewniając główce swobodny ruch w tył dzięki przerwie pomiędzy twoimi palcami i kciukiem.
- 2 Twoja dłoń wspiera ramionka dziecka, które możesz przybliżyć do piersi, kiedy dziecko jest gotowe do karmienia.
- 3 Przedramieniem przytulasz dziecko do siebie. Większość matek drugą ręką trzyma pierś podczas przystawiania dziecka.
- 4 Kiedy dziecko jest odpowiednio przystawione i ssie pierś możesz drugą ręką również otulić dziecko.



Przydatny kiedy:

- ✓ Dziecko jest wcześniakiem lub jest małe
- ✓ Mama przeszła Cesarskie cięcie
- ✓ Mama ma duże piersi lub wciągnięte brodawki sutkowe

Uchwyt spod pachy

- 1 Dziecko zazwyczaj układamy na poduszce, na wysokości pod piersią, nieznacznie zwrócone ku mamie.
- 2 Bardzo ważne jest, aby dziecko było bardzo blisko twojego boku, ale nie dotykało niczego stopami (na przykład oparcia krzesła lub poduszek kanapy), gdyż może odepchnąć się od nich nóżkami i wysunąć za bardzo do przodu.
- 3 Przytrzymuj główkę i szyję w taki sam sposób jak przy uchwycie kołysząco-krzyżowym, aby główka mogła swobodnie poruszać się w przód i w tył.
- 4 Kiedy dziecko poczuje sutek przy nosie, jego główka będzie mogła się odchylać pomiędzy twoim kciukiem i palcem wskazującym, kiedy ty przyciśniesz je do piersi.

Uchwyt na leżąco

Przydatny kiedy:

- ✓ Mamy szwy są bolesne lub ma hemoroidy
- ✓ Mama przeszła cesarskie cięcie
- ✓ Przydatne również kiedy mama jest zmęczona i potrzebuje odpoczynku przy karmieniu, ale powinna sprawdzić czy jej pozycja jest bezpieczna na wypadek gdyby zasnęła podczas karmienia.

- 1 Połóż się na boku na łóżku, z głową na poduszkach i ramieniem opartym o materac.
- 2 Lekko zegnij nogi, ale nie za bardzo, aby dziecko nie dotykało stopami twoich ud.
- 3 Dziecko połóż na boku, twarzą zwróconą do ciebie oraz z nosem naprzeciwko sutka. Upewnij się, że twoje ręce nie uciskają tyłu ani czubka głowy dziecka. Główka musi mieć możliwość swobodnego poruszania się w przód i w tył.
- 4 Górną ręką przyciśnij plecy i ramiona dziecka (czasem możesz to zrobić palcami ręki znajdującej się na dole) tak, aby przybliżyć dziecko do piersi, kiedy będzie na to gotowe.



Uchwyt kołyszący

Ten uchwyt jest przez matki stosowany instynktownie.

Twoje ręce muszą podtrzymywać ramiona dziecka. Upewnij się, że główka może się swobodnie odchyłać spoczywając na twoim nadgarstku.



Pozycja na leżąco

Innym sposobem przystawiania dziecka do piersi jest położenie się w pozycji naznak, położenie dziecka na sobie i pozwolenie mu na samodzielne zassanie sutka. Aby dziecko czuło się bezpiecznie, musisz leżeć swobodnie.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba przytrzymuj dziecko oraz/lub pierś, jak pokazano na obrazku. Pozycja ta łagodnie promuje kontakt cielesny i pozwala cieszyć się bliskością bez stresu dla matki i dziecka oraz bez konieczności pośpiechu w karmieniu. Pozycja ta zachęca

twoje dziecko do wykształcenia naturalnego odruchu ułatwiającego mu odnalezienie piersi i pozwalającego na efektywne karmienie, kiedy jest na to gotowe. Ten sposób wspólnego spędzania czasu



pozwała wam na kontakt wzrokowy, relaks oraz korzystanie z tych wspaniałych chwil. Uwaga: znane również pod nazwą pielęgnacja biologiczna (ang. Biological Nurturing), więcej informacji na www.biologicallnurturing.com





Bezpieczny sen

Spanie z dzieckiem w tym samym pomieszczeniu pozwala rodzicom na szybka odpowiedź, gdy dziecko daje do zrozumienia, że jest głodne. Branie dziecka do swojego łóżka oznacza, że możesz karmić wygodnie, ale pamiętaj, że można szybko zasnąć podczas takiej pozycji. Przed przyniesieniem dziecka do swojego łóżka należy wziąć pod uwagę następujące czynniki:

Nie wolno dzielić łóżka z dzieckiem, gdy:

- jedno z rodziców pali,
- jedno z rodziców piło alkohol lub zażyło leki mogące powodować senność,
- kiedy dzieliłś łóżko ze zwierzętami lub starszymi dziećmi,
- śpisz na starym lub zwisającym materacu,
- jedno z rodziców ma nadwagę,
- twoje dziecko jest karmione mlekiem początkowym w proszku.

Rodzice muszą zapewnić, aby dziecko nie:

- spadło z łóżka,
- zaplątało się, przegrzało lub zostało zakryte poduszkami i kołdrą

Jak rozpoznać czy dziecko jest dobrze przystawione do piersi?



- ✓ Twoje dziecko powinno mieć w buzi spory kawałek piersi
- ✓ Podbródek dziecka powinien wciskać się w pierś
- ✓ Policzki dziecka powinny być pełne i zaokrąglone
- ✓ Jeżeli otoczka sutka jest widoczna, powinno być ją widać więcej nad górną wargą, niż pod dolną wargą
- ✓ Rytm ssania zmienia się z szybkiego na wolne rytmiczne ssanie i słychać polykanie.
- ✓ Dziecko może od czasu do czasu przestawać ssać, i zaczynać z powrotem, bez wypuszczania sutka z ust i bez potrzeby ponownego przystawienia.
- ✓ Podczas całego karmienia dziecko powinno być zrelaksowane i zadowolone. Powinno też samo puścić pierś, kiedy skończy. Sutek matki powinien mieć taki sam kształt jak na początku karmienia.
- ✓ Karmienie powinno być bezbolesne i wygodne dla matki, chociaż początkowe ssanie może wydawać się dość intensywne.
- ✓ Początkowe przystawienie może boleć przez pierwsze 10-20 sekund jeżeli twój sutek był już uszkodzony, ale reszta karmienia nie powinna boleć.

Oznaki głodu

- ✓ rączki przy buzi
- ✓ obracanie główki
- ✓ lizanie warg
- ✓ mlaskanie
- ✓ piszczenie 3 nieznaczne marudzenie
- ✓ Szukanie (poruszanie główką i wargami jakby w poszukiwaniu pożywienia)

Dobre przystawienie

Dobre przystawienie jest kluczem do sukcesu dobrego karmienia. Skorzystaj z tego poradnika, aby od początku karmić prawidłowo, lecz jeśli nadal masz z tym problemy – poproś o pomoc!

Zanim zaczniesz - upewnij się, że główka, szyja i plecy są w linii prostej – dziecko nie może prawidłowo ssać, jeśli jego szyja jest skrzywiona. Trudno będzie dziecku utrzymać dobre przystawienie do piersi, jeżeli jest skrzywione w talii. Należy trzymać dziecko w taki sposób, aby podtrzymywać plecy i ramiona a główka może swobodnie odchyłać się do tyłu. Więcej na s.6 – Pozycje karmienia.

Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości na temat przystawiania dziecka do piersi, o pomoc poproś położną, pielęgniarkę środowiskową lub lokalną grupę wsparcia. Obserwowanie jak karmisz swoje dziecko piersią przez osobę trzecią może być bardzo pomocne przy nauce karmienia.



1. Twarz dziecka powinna być zwrócona ku piersi, z noskiem naprzeciwko sutka – pozwala to na odchylenie główki w tył i skierowanie sutka na podniebienie buzi.

2. Kiedy dziecko otwiera szeroko buzię, przysuń je do siebie szybko chwytając za tył ramion – musisz to zrobić naprawdę szybko!



3. Przysuwając dziecko do siebie (podbródek i język najpierw), główka odchylona, sutek wkładamy do buzi dziecka na tylne podniebienie.

4. Przystawienie nie powinno boleć, dziecko powinno nieprzerwanie ssać i samodzielnie puścić pierś na końcu karmienia. Sutek nie powinien zmieniać kształtu.

Odciąganie ręczne

Dlaczego odciągać ręcznie?

- ✓ Może być skuteczniejsze od odciągania przy pomocy laktatora
- ✓ Może być wykorzystywane do pomocy dziecku do prawidłowego przystawienia się do piersi
- ✓ Może pomóc w zapobieganiu lub przynieść ulgę przy opuchniętych piersiach
- ✓ Jest szczególnie przydatne przy bardzo małych ilościach mleka, jak na przykład przy uzyskiwaniu siary
- ✓ Może być pomocne w oczyszczaniu zablokowanych kanalików mlecznych
- ✓ Nic nie kosztuje – nie potrzeba żadnego sprzętu!



Przechowywanie odciągniętego mleka

Mleko należy odciągać do sterylnego pojemnika jeśli dziecko nie ma ukończonego 6 miesiąca życia.

Dla zdrowych dzieci urodzonych w terminie mleko może być przechowywane:

- ✓ Do 6 godzin w temperaturze pokojowej
- ✓ Z tyłu lodówki (nie na drzwiach) do 5 dni w temperaturze 4 stopni lub niższej
- ✓ W zamrażarce w temperaturze -18 stopni do 6 miesięcy
- ✓ Dla wcześniaków lub dzieci wrażliwych, po porady jak przechowywać mleko zwróć się do swojej lokalnej poradni dla noworodków, jako, że mogą obowiązywać inne i bardziej bezpieczne zasady przechowywania mleka w takich przypadkach



1. Ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym tak, aby wystawała. Palec wskazujący, lub środkowy, i kciuk ułóż w kształt litery C i trzymaj pierś.

Cofnij palce od końca brodawki do miejsca, w którym czujesz tkankę piersiową, około 2-3 cm od brodawki, jak na obrazku nr 1. Wyczujesz zmianę w tkance piersiowej, czasami jest guzkowata, czasami twardsza. Dotykasz teraz skóry pokrywającej gęstą tkankę wytwarzającą mleko.

2. Trzymając palec i kciuk w kształcie litery C, przyciśnij w stronę klatki piersiowej, jak na obrazku nr 2.

To cofa twój kciuk i palec nad gęstą tkankę wytwarzającą mleko, dalej od kanalików mlecznych, znajdujących się blisko brodawki.

3. Połącz kciuk i palec tak, aby ucisnąć tkankę wytwarzającą mleko a kropelki mleka zaczną się wydobywać, jak na obrazku nr 3.

Do zebrania mleka użyj wysterylizowanego kubeczka lub miseczki i staraj się wypracować rytm. Postaraj się nie pocierać palcami skóry, gdyż może to spowodować ból i utrudnić odciąganie mleka. Kiedy wydzielanie mleka zmaleje przekręć kciuk i palec naokoło piersi lub odciągnij z drugiej strony. Możesz zmieniać piersi aż do momentu kiedy mleko spowolni albo skończy się całkowicie.



Praktyka czyni mistrza!

Jeżeli odciągasz mleko na etapie kiedy produkcja twojego mleka nie jest jeszcze ustabilizowana, możesz musieć powtarzać te 3 kroki kilka razy, aby uzyskać pomiędzy 1-10ml siary (do dwóch pełnych łyżeczek). Ruszaj palcem i kciukiem naokoło piersi lub używaj drugiej ręki, aby zebrać mleko z całej piersi, ale technika, której używasz powinna być zawsze taka sama. Jeżeli laktacja jest już zapoczątkowana i ustabilizowana, mleko może wytrysnąć z piersi na wszystkie strony.

Jeżeli nie możesz karmić swojego dziecka bezpośrednio piersią, będziesz musiała zacząć ściąganie mleka jak najszybciej po porodzie, najlepiej w ciągu 6 godzin. Powtarzaj ściąganie przynajmniej 8 razy na 24 godziny, włącznie z przynajmniej jednym ściąganiem nocnym, do momentu gdy dziecko jest karmione bezpośrednio piersią.

Problemy fizjologiczne

Istnieje bardzo mało problemów, w związku z którymi powinnaś przestać karmić. Z odpowiednią pomocą i wiedzą, większość z tych problemów powinna być chwilowa. Na tej stronie znajdziesz parę wskazówek a na naszej stronie internetowej dodatkowe informacje - www.realbabymilk.org

Za mało pokarmu?

- Najpierw skonsultuj swoją pozycję oraz technikę przystawiania do piersi z profesjonalistą lub z grupą wsparcia. Złe przystawienie do piersi może czasem ograniczać laktację.
- Jak często karmisz swoje dziecko? Karmienie na żądanie jest najlepszą metodą zasygnalizowania twojemu organizmowi ile mleka należy wyprodukować, ale dziecko powinno być karmione przynajmniej 6-8 razy na dobę.

Zablokowanie kanalików mlecznych/zapalenie sutka

- Objawy zapalenia sutka to zazwyczaj zaczerwienienie i wrażliwość piersi, objawy grypowe (gorączka, dreszcze). Może być to spowodowane przez nieprawidłowe przystawianie do piersi, które ogranicza przepływ mleka i blokuje kanalik mleczne. Jeżeli występuje, staraj się
- karmić dziecko jak najczęściej możesz. Jeśli karmienie jest zbyt bolesne, odciągaj pokarm. Ważne jest, aby utrzymać przepływ mleka.
 - Ibuprofen pomoże zmniejszyć obrzęk.
 - Paracetamol obniży gorączkę.
 - Weź gorący prysznic/kąpiel/okłady, aby zwiększyć przepływ mleka
 - Przykładanie liści kapusty pomoże uśmierzyć ból i pulsowanie. Jeżeli powyższe rady nie pomogą w ciągu 24 godzin, możesz potrzebować antybiotyków, a jeżeli sutek jest zaczerwieniony, może nawet wcześniej. Podczas dochodzenia do siebie staraj się zadbać o siebie; zrelaksuj się, odpoczywaj i zdrowo się odżywiaj.

Obawiasz się o ilość swojego pokarmu?

- Czy twoje dziecko przybiera na wadze?
 - Czy twoje piersi wydają się pełne przed i bardziej miękkie po karmieniu?
 - Czy dziecko jest spokojne między karmieniami?
 - Czy pieluszki dziecka są odpowiednie i zależnie do jego wieku mokre lub brudne? Patrz s. 10.
- To normalne, że możesz denerwować się o ilość pokarmu, ponieważ nie widzisz ile mleka produkujesz. Jeżeli na powyższe cztery pytania odpowiedziałaś tak, to możesz być spokojna, że twoje dziecko otrzymuje odpowiednią ilość mleka. Jeżeli nie, zasięgnij porady.

Pełne piersi – trudności w przystawianiu

- Aby zmniejszyć ciśnienie, przed przystawieniem spróbuj odciągnąć trochę mleka.
- Wypróbuj różne pozycje
- Kontynuuj karmienie na żądanie tak, aby piersi nie

wypełniały się pomiędzy karmieniami

- Czy twoje dziecko śpi za długo pomiędzy karmieniami? Spróbuj je obudzić i karmić częściej.

Za dużo pokarmu?

- Produkcja mleka w ciągu 6-8 tygodni zazwyczaj dostosowuje się do potrzeb dziecka
- Po przystawieniu do piersi postaraj się odchylić do tyłu, aby spowolnić strumień mleka
- Postaraj się karmić z tej samej piersi dwa razy pod rząd. Przepelnienie mleka na drugiej stronie pomoże obniżyć laktację – uważaj jednak na zapalenie sutka.
- Odciąganie mleka i zamrażanie go może być pomocne, uważaj jednak gdyż może spowodować zwiększoną produkcję mleka.

Popękane/obolałe sutki?

- Popękane i obolałe sutki są prawie zawsze spowodowane złym przystawianiem do piersi. Poproś kogoś z grupy wsparcia lub położną, aby przyjrzał się twojej technice przystawiania oraz karmienia. Jeżeli na sutkach wytworzą się strupki pocieraj sutki mlekiem i postaraj się je nawilżać. Jeżeli sutki krwawią/są za bardzo obolałe, daj im odpocząć przez odciąganie mleka przez 12- 24 godzin. Następnie skorzystaj z porady jak poprawić pozycję i technikę przystawiania i spróbuj ponownie. Uwaga: krew może czasami przedostać się do mleka, nie jest to w żaden sposób szkodliwe dla dziecka i nie stanowi to powodu do zaprzestania karmienia.



Pieluszki dziecka – co jest normalne?

Zmiany zawartości pieluszek twojego dziecka mogą być nieco zaskakujące. Kupka dziecka karmionego piersią może w krótkim okresie wielokrotnie zmieniać kolor. Ta strona pozwoli ci zrozumieć dlaczego tak się dzieje i pokaże ci, że zmiany, które obserwujesz to oznaki dobrze karmionego dziecka.

Dzień 1-2



Dzień 3-4



Dzień 5-6



Karmienie piersią starszych dzieci



Super rada: Jednorazowa pieluszka pozostaje sucha na zewnątrz i w związku z tym czasami ciężko określić czy dziecko ma mokro. Mokra pieluszka jednorazowa jest zazwyczaj cięższa niż sucha. Jeżeli chcesz to sprawdzić wlej trzy łyżeczki wody do nowej pieluszki i porównaj wagę.

Dzień 1-2: Pieluszki zawierające smólkę.

Pierwsze kupki twojego dziecka będą czarne/ciemnozielone lub brązowe/czarne oraz bardzo lepkie. Dzieci rodzą się ze smólką w jelitach i jest to bardzo normalne. Dziecko będzie też sisiać 2 lub więcej razy na dzień.

Dzień 3-4: Bardziej mokra pieluszka oraz zielone kupki

Pieluszki będą teraz zmieniać kolor, kupka stanie się bardziej zielona i jest to znak, że noworodek przyjmuje więcej mleka i je trawi. Noworodek w tym wieku powinien robić kupkę przynajmniej 2 razy dziennie. Powinien również sisiać 3 lub więcej razy na dzień a mokre pieluszki powinny być cięższe.

Dzień 5-6: Żółte kupki

Dziecko wydzieliło już całą smólkę (patrz dzień 1-2) z jelit i wszystkie dzieci w tym wieku powinny robić przynajmniej 2 żółte, wodniste/lejące się kupki dziennie. Każda z nich powinna być wielkości dwufuntowej monety. Jest to tylko wartość minimalna i większość dzieci będzie robić dużo więcej kupki! Nie jest to powód do obaw i jest to znak, że dziecko otrzymuje dużo mleka. Twój noworodek powinien też sisiać co najmniej 6 razy dziennie a mokre pieluszki powinny być ciężkie.

„Musztardowe” kupki starszodziecka karmionego piersią

Kupki dziecka wraz z wiekiem zaczną zmieniać kolor na bardziej żółty i będą przypominać musztardę. Powinny pozostać miękkie lub lejące się oraz mogą zawierać ziarenka, jest to całkowicie normalne. Do czwartego tygodnia nadal powinnaś obserwować przynajmniej 2 kupki dziennie, jak opisano powyżej. Potem niektóre dzieci karmione wyłącznie piersią mogą robić kupkę raz na kilka dni. Jest to normalne pod warunkiem, że noworodek z zapałem je, często moczy pieluszki i przybiera na wadze.





Wyjątkowe okoliczności

Karmienie wcześniaka lub chorego noworodka

Karmienie piersią ma nadzwyczaj ważne znaczenie jeżeli dziecko urodziło się przedwcześnie lub jest chore. Takie dziecko jest szczególnie narażone na infekcje i, niezależnie od tego, na jakim etapie rozwojowym się znajduje, potrzebuje rodzaju mleka, które zostało zaprojektowane specjalnie z myślą o organizmie ludzkim. Jeżeli nie możesz bezpośrednio karmić dziecka piersią musisz odciągać mleko przynajmniej 8 razy w ciągu doby, w tym przynajmniej raz w nocy, aż do momentu kiedy twoje dziecko będzie wystarczająco zdrowe lub dojrzałe, aby przyjąć pierś. Może zaistnieć potrzeba podawania wraz z mlekiem suplementów i lekarstw, ale w większości przypadków, z wyjątkiem nielicznych sytuacji, twoje mleko jest najlepszym lekarstwem, które pomoże twojemu dziecku rosnąć lub wyzdrowieć.

Karmienie piersią podczas ciąży

Karmienie piersią starszego dziecka, będąc w ciąży z następnym, absolutnie nie stanowi problemu dla większości kobiet z małymi jedynie wyjątkami.

Karmienie pomoże uspokoić dziecko, kiedy czujesz się zmęczona lub chora. Dziecko będzie czerpać korzyści z twojego mleka oraz z ukojenia i bliskości, jaką zapewnia karmienie. Wiele niemowlaków odzwyczajają się od karmienia podczas ciąży matki, gdyż produkcja mleka zmniejsza się. Jednak niektóre matki i niemowlęta kontynuują karmienie przez cały okres ciąży aż do narodzin nowego dziecka. Po narodzinach nowego dziecka, ważne jest, aby karmić je pierwsze i zgodnie z jego wymaganiami. Dla wygody można przydzielić po jednej piersi każdemu dziecku zgodnie z ich upodobaniami lub po ustabilizowaniu się karmienia noworodka. Karmienie starszego dziecka i noworodka zwane jest karmieniem tandemowym. Dla wielu matek karmienie tandemowe pomaga starszemu dziecku przyzwyczaić się do nowej sytuacji i zaakceptować nowe dziecko.

Karmienie niemowlaków i starszych dzieci

Karmienie piersią dzieci powyżej pierwszego roku życia jest rzadkością w Wielkiej Brytanii. Jest to jednak dość powszechne w innych krajach a Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmienie piersią w drugim roku życia i powyżej. Matki karmią starsze dzieci z różnych powodów. Kontynuowanie karmienia może przynieść dzieciom korzyści zdrowotne. Mleko nadal zawiera przeciwciała dojrzałego systemu immunologicznego matki i pomaga chronić starsze dzieci przed częstymi infekcjami, takimi jak przeziębienia i dolegliwości układu pokarmowego. Mleko matki jest także dobrym źródłem pożywienia. Mleko stanowi bardzo ważną część diety małych dzieci a mleko pochodzące z piersi ich własnej matki jest stworzone specjalnie z myślą o potrzebach dziecka. Więcej szczegółów na www.realbabymilk.org



Mity i błędne przekonania o karmieniu piersią

Nie pozwól, żeby cię zmyliły!
Skorzystaj z naszej listy kontrolnej!

Wiele informacji o karmieniu piersią, które usłyszysz od innych mogą być nieaktualne lub po prostu nie zgodne z prawdą! Na niniejszej stronie obaliliśmy większość z tych mitów.

✘ **'Twój partner poczuje się odrzucony'**
Partnerzy czasami mogą czuć, że karmienie piersią w jakiś sposób ich nie obejmuje. Jest wiele różnych sposobów na które partner może poczuć bliskość z dzieckiem i wiedza, że dziecko otrzymuje najlepszy możliwy start w życiu zapewnia, że jest to najlepszy wybór. Kontakt skóra do skóry pomiędzy dzieckiem i ojcem jest wspaniałym sposobem na bliskość. Dzieci często bardzo lubią leżeć na klatce piersiowej swojego taty, co zapewnia im bliskość i wspaniały sposób na spędzenie razem czasu. -Partnerzy mogą pomagać przy kąpieli, zmianie pieluszek, masażu oraz poprzez przynoszenie napoi mamie podczas karmienia. Przytulanie, kąpanie i przewijanie dziecka jest bardzo ważną częścią w tworzeniu więzi pomiędzy rodzicem i dzieckiem – Mama może odciągać pokarm (po ustanowieniu karmienia) i partner może karmić dziecko z butelki lub kubeczka. - Dzieci rosną bardzo szybko i w około 6 miesiącu ich życia nadchodzi czas na wprowadzanie pokarmów stałych kiedy to partnerzy mogą pomagać mamie w karmieniu. – Poproś swojego partner, żeby wziął dziecko na spacer w wózku, dla nich będzie to czas formowania więzi a dla ciebie czas dla siebie! Pamiętaj, że czas karmienia piersią jest najbardziej naturalnym i najzdrowszym sposobem na karmienie dziecka i pomoc twojego partnera w tym czasie jest nieoceniona.

✘ **'Większe dzieci potrzebują dodatkowego pokarmu'**

Jeśli dziecko karmione jest na żądanie wtedy organizm matki produkuje tyle pokarmu ile dziecko potrzebuje. Sztuczne pokarmy używane jako uzupełniające karmienie może i na pewno zakłócić ten naturalny proces.

✘ **'Nie masz wystarczającej ilości pokarmu'**

Często skoki rozwojowe uważane są za oznakę braku wystarczającej ilości pokarmu. W rzeczywistości w najważniejszym momencie nagle bardzo głodne dziecko daje znać organizmowi mamy, że powinien zacząć produkować więcej pokarmu. Jeśli mama będzie wciąż karmić dziecko na żądanie podczas tego okresu i nie będzie uzupełniać karmienia sztucznymi mieszankami mlecznymi wtedy jej organizm odpowiednio odpowie na potrzeby dziecka.

✘ **Zapalenie gruczołów sutkowych oznacza konieczność zaprzestania karmienia**

Dawniej uważano, że zapalenie gruczołu sutka oznaczało konieczność zaprzestania karmienia z chorej piersi. Obecnie uważa się, że należy karmić z chorej piersi jak najczęściej, aby pozwolić na przepływ mleka i wspomóc zalecenie zapalenia. Jeśli mama nie karmi chorą piersią jej stan może się pogorszyć.

✘ **'Nie można karmić więcej niż jedno dziecko'**

Można karmić więcej niż jedno dziecko (w przypadku bliźniaków lub trojaczek itp. lub razem ze starszym dzieckiem). Istnieje wiele praktycznych i zdrowotnych powodów ku temu. Więcej informacji znajduje się w rozdziale „Karmienie piersią w wyjątkowych okolicznościach”.

Mity i błędne przekonania o karmieniu piersią

✘ 'Mama musi przestać karmić piersią po powrocie do pracy'

Karmienie piersią po powrocie do pracy jest jak najbardziej możliwe i wymaga jedynie odpowiedniego przygotowania i planu. W sytuacji, kiedy matka powraca do pracy krótko po urodzeniu dziecka (na przykład osoby samo zatrudnione) bardzo ważne jest, aby przed powrotem do pracy produkcja mleka była ustabilizowana a matka czuła się pewnie w karmieniu piersią.

Kobiety, które powracają do pracy zanim ich dzieci karmione wyłącznie piersią ukończą szósty miesiąc życia, muszą zastanowić się jak i kiedy odciągać mleko, aby utrzymać produkcję mleka i zaspokoić potrzeby dziecka. Mleko można odciągać w przeróżnych sytuacjach, szczególnie jeśli używamy nieelektrycznego laktatora lub odciągamy pokarm ręcznie. Możemy do tego celu wybrać każde pomieszczenie, które jest odosobnione, czyste, ciepłe i wygodne. Będzie to na przykład nieużywana przestrzeń biurowa, składzik, łazienka (nie toaleta!) lub nawet samochód z zasłoniętymi szybami, jeśli jesteśmy poza domem. Przy bardzo małym dziecku, mama, która nie ma z noworodkiem kontaktu, musi odciągać mleko jak najczęściej to możliwe w rytmie podobnym do naturalnych karmień. Należy pamiętać, że ważna jest częstotliwość odciągania, a nie ilość odciąganego mleka, gdyż to częstotliwość stymuluje i reguluje produkcję mleka. Jeżeli kobieta powraca do pracy po okresie sześciu miesięcy od porodu a dziecko zaczęło już jeść inne pokarmy, nadal warto odciągać mleko w pracy, a następnie karmić nim z butelki lub kubeczka. Matka powinna odciągać mleko 2-3 razy podczas ośmiogodzinnego dnia pracy i powinno to wystarczyć do zapewnienia dziecku mleka z piersi na przemian z innymi pokarmami. Podczas dni wolnych od pracy, mama może dla wygody karmić dziecko piersią jak zwykle.



Przechowywanie odciągniętego mleka jest bardzo proste. Najwygodniej będzie zabrać do pracy torbę chłodzącą wraz z wkładami chłodzącymi pozwalającymi utrzymać niską temperaturę (tak jak w lodówce, poniżej 5 stopni). Mleko z piersi, w przeciwieństwie do mleka w proszku, czy krowiego, jest bardzo stabilne i długo pozostaje świeże. Więcej informacji na temat przechowywania na stronie 7.

Jeśli matka nie chce odciągać mleka w pracy, karmienie piersią nadal jest możliwe. Pod nieobecność mamy, jeśli dziecko ma poniżej roku, możemy je karmić mlekiem początkowym w proszku, a po powrocie z pracy karmić piersią.

Laktacja dostosuje się do potrzeb i możemy kontynuować karmienie naprzemienne, zachowując przynajmniej część korzyści zdrowotnych karmienia piersią. Mamy, które zdecydują się na taką opcję powinny w pierwszych dniach w pracy odciągnąć trochę mleka, aby piersi były miękkie i nie bolały oraz, żeby uniknąć zapalenia sutków.



Mity i błędne przekonania o karmieniu piersią

✘ 'Po 10 minut na każdą pierś'

Obecnie wiemy, że nie jest to dobra porada. Najlepiej pozwolić dziecku najęść się z jednej piersi (karmienie kontrolowane przez dziecko) i następnie po skończeniu przez dziecko karmienia z pierwszej piersi, zaoferować drugą.

✘ 'Karmienie piersią w czasie ciąży jest niebezpieczne'

Karmienie piersią podczas ciąży jest bezpieczne dla większości mam. Może pomóc utrzymać bliską relację ze starszym dzieckiem i pomiędzy rodzeństwem kiedy drugie dziecko się urodzi. Zapoznaj się z rozdziałem „Karmienie piersią w wyjątkowych okolicznościach”.

✘ 'Karmienie piersią starszych niemowląt i dzieci jest nieodpowiednie i nie przynosi korzyści'

Zdrowotne korzyści płynące z karmienia piersią nie znikają, wraz z wiekiem dziecka, ale wciąż się utrzymują przez cały okres karmienia dla mamy i dziecka. Nie można zmuszać niemowlaka lub starsze dziecko do karmienia i kontynuowanie karmienia piersią przez taki okres jaki odpowiada mamie i dziecku jest jak najbardziej naturalną rzeczą i normalnym aspektem rodzicielstwa. Zapoznaj się z rozdziałem „Karmienie piersią w wyjątkowych okolicznościach” str.16



Karmienie w wyjątkowych okolicznościach

Karmienie dzieci z ciąż mnogich

Karmienie bliźniąt, trojaczków lub większej liczby noworodków może być problematyczne, ale jest bardzo ważne dla zdrowia dzieci oraz budowania z nimi więzi. Karmienie piersią jest bardzo istotne jeżeli dzieci są wcześniakami, są bardzo małe lub z innego powodu wymagają specjalnej opieki. Jak przy każdym dziecku, bardzo ważne jest, aby ustabilizować laktację i dostosować ją do potrzeb malucha. Można to zrobić przez karmienie noworodka piersią krótko po porodzie a następnie karmienie przynajmniej 6-8 razy na dobę. Jeżeli nie możemy karmić bezpośrednio piersią, należy odciągać mleko ręcznie również przynajmniej 6-8 razy na dobę. W tych pierwszych dniach bardzo przydatna może się okazać pomoc w wybraniu pozycji oraz układaniu dziecka do karmienia w taki sposób abyś mogła nakarmić dwójkę noworodków za jednym razem.

Wprowadzanie stałych pokarmów

Wprowadzanie pokarmów innych niż mleko matki (lub mleko początkowe w proszku) jest nowym ekscytującym etapem rozwoju. Wielu rodziców z radością czeka na ten moment, lecz dla niektórych może być to czas stresujący. Po pierwsze możesz nie wiedzieć, kiedy należy zacząć wprowadzać produkty stałe a informacje na etykietkach pokarmów nie zawsze są pomocne! Większość dzieci nie potrzebuje pokarmów innych niż mleko matki (lub mleko w proszku) do szóstego miesiąca życia. Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia szósty miesiąc życia to idealny czas na wprowadzanie pokarmów stałych. Na rynku dostępne są produkty z informacją „dla dzieci od czwartego miesiąca życia”, lecz wprowadzanie pokarmów stałych przed szóstym miesiącem życia, kiedy układ trawienny nadal się rozwija, może podwyższyć ryzyko wystąpienia infekcji oraz alergii.

Rozpoznaj sygnały potwierdzające, że twoje dziecko jest gotowe do spróbowania innych pokarmów. W przeszłości uważano, że dzieci, które budzą się w nocy na karmienie, zaczynają jeść więcej w ciągu dnia lub zaczynają wykazywać zainteresowanie jedzeniem innych, są gotowe na wprowadzenie pokarmów stałych. Teraz wiemy jednak, że chociaż jest to ważny etap w rozwoju dziecka, nie zawsze oznacza on gotowość do spożywania innych pokarmów. Sygnałami gotowości mogą być takie sytuacje, w których sześciomiesięczne dziecko potrafi uśiąść, chce gryźć, ćwiczy gryzienie na zabawkach i innych przedmiotach, potrafi sięgać po przedmioty w swoim otoczeniu i trzymać je. Takie umiejętności będą pomocne w łatwym i przyjemnym odzwyczajaniu twojego dziecka od karmienia piersią.

Pierwsze pokarmy stałe, które możesz podać dziecku: Rozgniecione owoce, takie jak banany, awokado, gotowane jabłka lub gruszeki. Rozgniecione i gotowane korzenie pietruszki, marchewki lub gotowane słodkie ziemniaki. Następnie poproś tych produktów w różnych kombinacjach oraz dodaj trochę mięsa, ryby lub kurczaka. Niektórzy rodzice wolą odzwyczajając dziecko od piersi pozwalając mu na samodzielne jedzenie (zwane odzwyczajaniem samodzielnym). Jeżeli chciałabyś tego



spróbować dawaj dziecku pokarmy, które może samo uchwycić, jak na przykład kawałki ugotowanego na parze brokuła, kawałki marchewki, jabłka czy melona. Pamiętaj, że wprowadzanie pokarmów stałych powinno opierać się na eksperymentowaniu z jedzeniem i stanowić przyjemność. Postaraj się nie martwić ilością zjedanego jedzenia, oferuj dziecku nowe produkty i pozwól, aby to jego apetyt wami kierował. Gdy twoje dziecko zacznie jeść więcej, jego zapotrzebowanie na mleko zmaleje a apetyt na produkty stałe zwiększy się. Dla różnych dzieci odbywać się to będzie w innych przedziałach czasowych.

Podczas całego procesu przyzwyczajania dziecka do pokarmów stałych, bardzo ważne jest kontynuowanie karmienia piersią na życzenie. Twoje mleko nadal jest źródłem wartościowych składników odżywczych a ty i twoje dziecko nadal czerpicie korzyści z karmienia piersią. Ministerstwo Zdrowia zaleca karmienie piersią przez przynajmniej rok, a karmienie piersią po pierwszym roku życia jest również korzystne dla zdrowia.





Miejsca przyjazne karmiącym matkom

Real Baby Milk współpracuje z władzami lokalnymi Plymouth oraz z Plymouth Primary Care Trust w celu znalezienia miejsc w Plymouth, gdzie kobiety mogą karmić piersią swoje dzieci. Zdajemy sobie sprawę, że dla niektórych nowych mam publiczne karmienie piersią może okazać się trudne. Dlatego w niniejszej publikacji zawarliśmy listę miejsc i firm (która również znajduje się na naszej stronie internetowej), które zgodziły się na zostanie miejscami przyjaznymi mamom karmiącym piersią. Miejsca oznakowane odpowiednimi nalepkami informacyjnymi uczestniczą w naszym programie a na naszej stronie można znaleźć uaktualnianą listę takich miejsc.



Projekt udało się zorganizować dzięki:

Plymouth Hospitals **NHS**
NHS Trust



Aby pomóc kobietom, dla których karmienie piersią w miejscu publicznym może okazać się trudne następujące miejsca dołączyły do programu promowania ich jako miejsc przyjaznych matkom karmiącym piersią.

Miejsca podane na następnej stronie są miejscami pozytywnie i przyjaźnie nastawionym do kobiet, które chcą karmić piersią. Coraz więcej miejsc zostaje zgłaszanych jako miejsca przyjazne matkom karmiącym piersią. Jeśli znasz takie miejsce skontaktuj się z Real Baby Milk wysyłając email pod adres email claire@realbabymilk.org lub dzwoniąc pod numer 01208 269676.

Ośrodki dla dzieci w Plymouth

Wszystkie ośrodki dla dzieci w Plymouth i Kornwalii są przyjazne karmieniu piersią i często prowadzi zajęcia wspierania karmienia piersią.

Biblioteki w Plymouth

Prawie wszystkie biblioteki w Plymouth są miejscami przyjaznymi dla matek karmiących piersią. Niektóre biblioteki nie mają pomieszczenia do przewijania dzieci, ale wszystkie przechodzą odpowiednie remonty, aby móc w przyszłości oferować tego rodzaju udogodnienie matkom. Wiele bibliotek prowadzi również zajęcia, na których czytane są dzieciom bajki i wierszyki. Biblioteki, które zostały objęte programem miejsc przyjaznych karmieniu piersią to: Biblioteka Główna, Biblioteka Peverell, Biblioteka North Prospec, Biblioteka Southway, Biblioteka Estover, Biblioteka Crownhill, Biblioteka St Budeaux, Biblioteka Laira, Biblioteka Stoke, Biblioteka Tothill, Biblioteka Devonport, Biblioteka Plymstock, Biblioteka Plympton, Biblioteka West Park, Biblioteka Southway oraz Biblioteka Ernesettle.

National Marine Aquarium, The Barbican, Plymouth	01752 600301
Monty's, 13 The Barbican, Plymouth	01752 776213
Mothercare, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth	01752 675730
Waterstones, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth	01752 669898
Starbucks, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth	01752 220237
Debenhams, Royal Parade, Plymouth	01752 275001
Pete the Rock, 28 Manor Street, Plymouth	01752 254981
Tesco's, Transit Way, Plymouth	0845 6779550
Il Pezzettino, 27 Devonport Road, Stoke, Plymouth	01752 609070
Jasmins, 81-83 Ridgeway, Plympton, Plymouth	01752 340300
Jakes Limited, 85 Cornwall Street, Plymouth	01752 222523
Jennycliff Cafe, Plymstock, Plymouth	01752 402358
Irene's Pantry, Stall 147, Plymouth Market, Plymouth	01752 516097
Meet and Eat Cafe, Healthy Living Centre, Scott Hospital	01752 251252
Mount Edgcombe Manager, Mount Edgcombe House and Country Park, Cremyll, Torpoint	
Tamar Folk Children's Centre, Trelaway Avenue, Plymouth	01752 431600
Morice Town Children's Centre, Charlotte Street, Morice Town, Plymouth	01752 208660
Plymbridge Nursery School and Children's Centre, Miller Way, Estover, Plymouth	01752 786444
Sweetpeas Children's Centre, 23 Brandreth Road, Mannamead, Plymouth	01752 290559
YMCA Children's Centre, Honicknowle Lane, Plymouth	01752 761007
Crownlands Children's Centre, Delamere Road, Egguckland, Plymouth	01752 770321
Manor Street Children's Centre, Manor Street, Stonehouse, Plymouth	01752 208650
Plymstock Children's Centre, Oreston Link Site, Oreston Road, Plymstock	01752 407496
Plum Tree Children's Centre, Plympton St Maurice Primary School, Plympton	01752 283826
Dell Children Centre, High View Primary School, Blandford Road, Efford	01752 306334
Plymouth City Museum and Art Gallery Shop/Cafe, Drake Circus, Plymouth	01752 304774
Fort Stamford Health and Fitness, Mount Batten Plymouth	01752 407999
House of Fraser, 40 - 46 Royal Parade, Plymouth	01752 266611
Plymouth CityBus, Milehouse, Plymouth	01752 264202
Sainsbury's Superstore, Plymouth Road, Crabtree, Plymouth	01752 222748
123 Jump Ltd, Christian Mill Business Park, Tamerton Foliot Road, Crownhill	01752 782415
Plymouth Gin - The Refectory Lounge Bar, 60 Southside Street, The Barbican, Plymouth	01752 665292
Stables and Orangery Restaurants, Mount Edgcombe House, Cremyll Torpoint	01752 823823
Forty Five, 48 Ebrington Street, Plymouth	01752 265545
Action For Children, Green Ark Children's Centre, Fore Street, Devonport	01752 565555
Nomony Childrens Centre, 27 St Johns Road, Cattedown, Plymouth	01752 667869
National Trust, The Park Restaurant, Plymouth	01752 333523
First Buses – Devon and Cornwall	08456001420

Czym są Ośrodki dla dzieci?

Ośrodki dla dzieci zapewniają usługi dla dzieci poniżej 5. roku życia i ich rodzin. Wszystkie Ośrodki dla dzieci w Plymouth współpracują z położnymi i pielęgniarkami środowiskowymi, w celu zapewnienia rodzinom bezproblemowego przejścia przez okres ciąży i zostania się świeżo upieczonym rodzicem.

W Plymouth znajduje się 17 Ośrodków dla dzieci Sure Start i wszystkie one oferują przyjazne środowisko dla matek karmiących piersią i należą do programu miejsc przyjaznych karmieniu piersią.

Usługi oferowane przez każde z ośrodków mogą się różnić w zależności od potrzeb rejonu, ale mogą obejmować:

Wczesna edukacja i opieka na dzieckiem – wszystkie ośrodki oferują usługi wykwalifikowanego nauczyciela, który zapewnia stymulujące zabawy i okazje do nauki.

Wsparcie dla rodziców – łącznie z poradami dotyczącymi rodzicielstwa, miejscowymi opcjami opieki nad dziećmi i dostępem do specjalistycznych usług dla rodzin.

Usługi związane ze zdrowiem dzieci i rodzin – od badań przesiewowych, usług pielęgniarki środowiskowej po wsparcie mam karmiących piersią.

Pomoc rodzicom w powrocie do pracy – pomoc lokalnego urzędu pracy Jobcentre Plus, szkolenia i edukacja.

Zajęcia dla dzieci łącznie z zabawami, śpiewaniem, komunikacją i zabawami na świeżym powietrzu.

Wsparcie dla dorosłych np. porady finansowe.



Wielkie nadzieje: szkolenie przedporodowe

Wszystkie mamy i tatarowie oczekujący przyjścia na świat dziecka mogą wziąć udział w tym bezpłatnym 6 tygodniowym kursie, który organizowany jest przez lokalne Ośrodki dla dzieci. Kurs zapewnia przyszłym rodzicom wszystkie informacje i umiejętności, których potrzebują, aby czuć się pewnym w podejmowaniu decyzji dotyczących ich nowonarodzonego dziecka. Położna poprosi o wypełnienie formularza rejestracyjnego, który zapewni rodzicom miejsce na nadchodzącym kursie. Rodzice zostaną poinformowani pocztowo lub telefonicznie gdzie i kiedy odbędzie się następny kurs. Kurs prowadzony jest przez specjalistów z zakresu zdrowia i rodzicielstwa. Jest to okazja do zadawania pytań i rozwiania swoich wątpliwości i obaw dotyczących stania się rodzicem. Dodatkowe informacje można uzyskać u położnej lub w swoim miejscowym Ośrodku dla dzieci.

Informacje kontaktowe Ośrodków dla dzieci...

Crownlands Children's Centre

C/O Austin Farm Community Primary School
Delamere Road, Eggbackland
Plymouth, PL6 5XQ
Osoba kontaktowa: Lynda Chapman
Tel: 01752 770321
Email: plymbridgechildrenscentre@plymouth.gov.uk
Proszę oznaczyć: Do wiadomości Crownlands
(Crownlands@plymbridge.plymouth.sch.uk)

Sweet Peas - Peverell Children's Centre

23 Brandreath Road
PL3 5HQ
Osoba kontaktowa: Karen Murphy
Tel: 01752 290559
Email: enquiries@plymouthymca.co.uk

Plymouth YMCA

Kitto Centre
Honicknowle Lane
Plymouth PL5 3NG
Osoba kontaktowa: Mark Rowles
Tel: 01752 201918 YMCA reception
Email: enquiries@plymouthymca.co.uk

Plymbridge Nursery School and Children's Centre

Miller Way,
Estover,
Plymouth, PL6 8UN
Osoba kontaktowa: Lynda Chapman
Tel: 01752 786444
Email: plymbridgechildrenscentre@plymouth.gov.uk

D.E.L.L Children's Centre

Plym View Primary School
Blandford Road
Plymouth PL3 6JA
Osoba kontaktowa: Ernie Edgcombe
Tel: 01752 306334
Email: info.delccc@plymouth.gov.uk

Nomony Children's Centre

27 St John's Road,
Cattedown
Plymouth, PL4 0PA
Tel: 01752 667869
Osoba kontaktowa: Lesley Price
Email: nomony.childrenscentre@actionforchildren.org.uk

Plympton Children's Centre

Gateway site –
Plympton St Maurice Primary School
Plympton Hill
Plympton
PL7 1UB
Osoba kontaktowa: Hannah Knight
Tel: 01752 283826
Email: plumtree@plymouth.gov.uk

Plymstock Children's Centre

Gateway Site –
Dunstone Primary School
Shortwood Crescent
Plymstock
PL9 8TQ
Osoba kontaktowa: Helen Caine
Tel: 01752 407496
Email: Plymstock.childrenscentre@plymouth.gov.uk

Sure Start Keystone

Charlotte Street, Plymouth, PL2 1RJ
Osoba kontaktowa: Steve Lewis
Tel: 01752 208660
Email: reception@surestart-keystonemtc.co.uk

Sure Start Keystone

25 Manor Street, Stonehouse
Plymouth, PL1 1TL
Osoba kontaktowa: Steve Lewis
Tel: 01752 208650
Email: reception@surestart-keystonemtc.co.uk

Green Ark Children's Centre

Leander House, Fore Street
Devonport, Plymouth, PL1 4DW
Osoba kontaktowa: Pat Smith
Tel: 01752 565555
Email: GreenArkccc@actionforchildren.org.uk

LARK Children's Centre

C/O 99 North Prospect Road
Plymouth, PL2 2NA
Osoba kontaktowa: Elizabeth Knight and
Julie Roberts
Tel: 01752 313293
Email: admin@lark.eclipse.co.uk

Sure Start Tamar FOLK

C/O Victoria Road Primary School
Trelawney Avenue, St Budeaux, Plymouth, PL5 1RH
Osoba kontaktowa: Sue Smith
Tel: 01752 431600
Email: Info.tamarfolk@plymouth.gov.uk

Four Woods Children's Centre

415 Crownhill Road, West Park, Plymouth PL5 2LN
Osoba kontaktowa: John Diaper
Tel: 01752 366795
Email: surestart.fourwoods@actionforchildren.org.uk

Whiteleigh Children's Centre,

C/O Woodviwe Learning Community Primary,
Lancaster Gardens, Whiteleigh, Plymouth, PL5 4AA
Tel: 01752 237691
Tel: Alison 01752 237698
Email: alisonroberts@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk
Email: ruthsimpson@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk

Southernway Children's Centre

Beechwood Primary School, Bamfylde Way,
Southway, Plymouth, PL6 6SR
Tel: 01752 775849
Email: alisonroberts@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk
Email: ruthsimpson@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk

Grupy wsparcia matek karmiących piersi w Plymouth

***Crownlands Children's Centre**

W każdą środę 1:00-2:30
Austin Farm School
Delamere Road
Lynda Brooks Tel: 01752 770321
crownlands@plymouth.gov.uk

***Dell Children's Centre**

W każdą środę 10:30-12:30
High View Primary School
Blandford Road
Lisa Tel: 01752 306334
info.dellcc@plymouth.gov.uk

***Tesco's Café**

W każdy wtorek 10:30-12:30
Transit Way, Crownhill
Mandy Tel: 01752 366795
surestart.fourwoods@actionforchildren.org.uk

***Green Ark Children's Centre**

W każdy poniedziałek 1:00-3:00
Fore Street, Devonport
Tel: 01752 565555
clare.wasey@actionforchildren.org.uk

***Sweet Peas Children's Centre**

W każdy czwartek 10:30-12:00
Brandreath Road, Mannamead
Tel: 01752 290559
yana.h@plymouthymca.co.uk

***Lark Children's Centre**

W każdą środę 09:15-11:15
Julie Roberts Lark Tel: 01752 313293
admin@lark.eclipse.co.uk

Nomony Children's Centre

W każdy piątek 1:00-3:00
27, St Johns Road, Cattedown
Tracy Tel: 01752 667869
nomony.childrenscentre@actionforchildren.org.uk

***Plymbridge Children's Centre**

W każdą środę 1:00-3:00
Miller Way, Estover
Jane Tel: 01752 786444
plymbridgechildrenscentre@plymouth.gov.uk

***Tamar Folk Children's Centre**

W każdy czwartek 11:30-1:30
Victoria Road
St Budeaux
Michelle: Tel: 01752 431600
info.tamarfolk@plymouth.gov.uk

Plum Tree Children's Centre

W każdy czwartek 1:00-2:00
Plympton Clinic, The Ridgeway
Tel: 01752 283826
plumtree@plymouth.gov.uk

***Plymstock Children's Centre**

W każdą środę 10:30-12:00
Dunstone Primary School
Shuntwood Crescent
Tel: 01752 407496
Plymstock.childrenscentre@plymouth.gov.uk

***Plympton**

W każdy czwartek 12:30 – 1:30
Plympton Clinic
Nr Ridgeway Shops
Tel: 01752 283826

Southway Clinic

W każdą środę 9:30 – 11:30
Southway Clinic
Inchkeith road
Tel 314879

YMCA Children's Centre BF Support group (baby babble)

Środy 10:45 - 11:45
St.Pancras Church lounge.
Honicknowle Lane, Pennycross

Booby baby's

W każdą środę 10:00 - 11:30
The red and black club
Crowndale road, Tavistock
Tel: 01822 614210

Ivybridge Latch on group

W każdy poniedziałek 12:00 - 1:00
SeaMoor children's centre
Town Hall, Erme Court
Leonards Road
01752 896356

Breastfeeding Support Groups In Cornwall

Upfront Saltash

Wtorki 10am-12pm
Children's Centre,
Brunel School, Saltash
Telephone: Teresa on 01752
845404/01752 846380

Upfront Liskeard

Czwartki 10am-12pm
Liskeard Childrens Centre, Varley lane
Liskeard
Tel: 07733018180

Upfront Callington

Piątki 10.30am-12.30pm
Callington Children's Centre, Launceston
Road, Callington
Tel: Natalie 01822833931

*Podczas spotkań tych grup dostępne są usługi właściwego dopasowania staników

Wszystkie informacje dotyczące grup są aktualne w dniu oddania ulotki do druku, ale proszę przed pierwszą wizytą skontaktować się z odpowiednim Ośrodkiem w celu potwierdzenia tych informacji.

Wszystkie grupy i zajęcia są miejscami przyjaznymi dla wszystkich nowych mam bez względu na to czy mają jakieś wątpliwości i problem do rozwiązania czy nie. Grupy oferują moralne wsparcie, towarzystwo podobnie myślących mam oraz są źródłem informacji. Na spotkanie można również przyprowadzić swoje starsze dzieci, dla których zapewniane są zabawki i książki.



Lokalne wsparcie i informacje dotyczące karmienia piersią

Infolinia położnych czynna 24 godziny na dobę

Tel: 01752 517 888

Krajowe wsparcie i informacje dotyczące karmienia piersią

Infolinia doradztwa karmienia piersią

0300 100 0212

National Childbirth Trust (NCT)

NCT (ang. National Childbirth Trust) posiada znakomitą infolinię, w której porad udzielają świetnie wyszkoleni doradcy karmienia piersią. Na ich stronie internetowej znajdziesz także wiele wspaniałych artykułów.

Infolinia: 0300 330 0771

www.nct.org.uk

Assoc. of Breastfeeding Mothers Stowarzyszenie Matek Karmiących

Jest organizacją charytatywną, która szkoli kobiety z zakresu porad związanych z karmieniem piersią. Ich strona internetowa zawiera wiele przydatnych ulotek i informacji.

Infolinia: 0300 100 0212

www.abm.me.uk

The Breastfeeding Network (BfN)

Grupa Karmienia Piersią

Grupa jest niezależnym źródłem wsparcia i informacji dla matek karmiących.

Infolinia: 9.30am - 9.30pm

Infolinia: 0300 100 0210

www.breastfeedingnetwork.org.uk

La Leche League (UK)

La Leche jest międzynarodową organizacją wsparcia pomiędzy matkami.

Infolinia: 0845 120 2918

www.laleche.org.uk

Warto również odwiedzić...

www.babyfriendly.org.uk

www.breastfeeding.co.uk

www.babymilkaction.org

www.kellymom.com

www.babyinformationbank.co.uk

www.breastfeedingmanifesto.org.uk

Wyłączenie odpowiedzialności: Real Baby Milk CIC nie przyjmuje na siebie odpowiedzialności za zawartość stron internetowych innych niż www.realbabymilk.org

Real Baby Milk CIC, Unit 17 Callywith Gate Industrial Estate,

Launceston Road, Bodmin, PL31 2RQ

Tel: 05601 536 629

Email: admin@realbabymilk.org

www.realbabymilk.org

Real Baby Milk jest organizacją non-profit.

Nr firmy: 5963948. Logo The Real Baby Milk jest zastrzeżonym znakiem towarowym. Niniejszy poradnik, zawarte w nim informacje oraz obrazy są chronione prawem autorskim Real Baby Milk 2009. Wszystkie informacje są poprawne w dniu oddania do druku.

Prośby o inne formaty: niniejsza ulotka dostępna jest pisana dużą czcionką, braille, nagrana na płytę lub wydana w innym języku. W celu otrzymania niniejszej ulotki w innym formacie prosimy skontaktować się z zespołem PALS pod adresem: palsteam@ciospct.cornwall.nhs.uk lub numerem 0845 170 8000.

Zdjęcia: Patrick Shanahan; Katy Blake mamy i dzieci; Donna i Pebble-Rose; Heidi i Elizabeth; Bella i córka; Portia i Ryder; Louise Big Stock Photo's, iStockphoto.com i visit Cornwall

The background of the entire image is a photograph of a pregnant woman with long dark hair, smiling broadly and looking upwards. She is wearing a light pink top and is holding her pregnant belly with both hands. The setting appears to be a hospital or clinic, with a blue wall and a wicker chair visible in the background.

"Finally, someone
got me to quit."

There's help if you need it.

01752 31 40 40

The logo for Smokefree Plymouth is located in the bottom right corner of the green text box. It features a stylized white icon of a person with arms raised, above the text "SMOKEFREE" in a bold, sans-serif font, with "PLYMOUTH" in a smaller font below it.

SMOKEFREE
PLYMOUTH