

Korzyści podawania mleka matki dla wcześniaków



Badania naukowe wskazują, że świeże mleko matki jest dla wcześniaków najważniejszym i najlepszym dostępnym pokarmem.

Mleko matki odgrywa istotną rolę w ochronie jelit wcześniaków przed martwiczym zapaleniem jelit, które jest wyniszczającą chorobą jelit. Mleko matki pomaga również mózgowi, układowi odpornościowemu, oczom i płucom. W przypadku wcześniaków mleko matki wiąże się z lepszym rozwojem dziecka, obejmującym, między innymi, umiejętności takie jak chodzenie, koordynacja, mowa.



Liczy się każda kropla

Każdy mililitr mleka matki ma pozytywny wpływ na rozwój wcześniaków.

Wszystkie noworodki, bez względu na to, na jak wczesnym etapie ciąży się urodziły lub w jak poważnym stanie, mogą przyjmować siałę (pierwsze mleko matki) do ust.

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla dziecka, zapewniającym zdrowe jelita i odporność.

Podjęcie decyzji o podawaniu mleka matki dla dziecka

Być może nie podjęłaś jeszcze decyzji o tym, jak karmić dziecko na późniejszym etapie, jednak jeśli urodzi się ono przedwcześnie, możesz zostać poproszona o odciąganie mleka dla noworodka wkrótce po porodzie.

Chociaż może to być dla Ciebie przytłaczające i trudne do opanowania, położne, pielęgniarki i specjaliści od karmienia są do Twojej dyspozycji, aby porozmawiać i pomóc w odciąganiu pokarmu, przechowywaniu go i dostarczaniu mleka dziecku. Celem niniejszej ulotki jest przedstawienie informacji naukowych na temat korzyści płynących z mleka matki dla wcześniaków.

Kiedy mogę zacząć odciągać mleko dla mojego dziecka?

Mimo że dziecko może urodzić się przedwcześnie, Twój organizm będzie mógł nadal produkować mleko, jednak aby rozpocząć i utrzymać produkcję mleka, piersi będą wymagały stymulacji regularnego odciągania pokarmów.

Odciąganie pokarmu przed porodem

Możesz zacząć odciągać mleko dla swojego dziecka jeszcze przed jego urodzeniem. Tę kwestię należy omówić z lekarzem lub położną przed rozpoczęciem **odciągania pokarmu, ponieważ odciąganie pokarmu przed porodem powinno nastąpić dopiero po upewnieniu się, że dziecko urodzi się w ciągu najbliższych kilku godzin.**

Swoją decyzję możesz omówić z zespołem położnych.

- Odciąganie pokarmu przed porodem można wykonać ręcznie lub przy użyciu specjalnego laktatora do odciągania pokarmu dla wcześniaków. Ręczne odciąganie pokarmu lub za pomocą laktatora stymuluje piersi do tego, aby pokarm był dostępny po porodzie. Oznacza to, że mleko matki może być jedną z pierwszych (i najważniejszych) metod leczenia, jakie otrzyma Twoje dziecko.

Odciąganie pokarmu po porodzie

- Badania naukowe wskazują, że **odciągnięcie pokarmu w ciągu 1-2 godzin po porodzie sprawi**, że ilość mleka podwoi się w ciągu 7 dni (w porównaniu do pierwszej próby odciągnięcia po upływie 2 godzin od porodu). Ta różnica utrzymuje się przez co najmniej 4 tygodnie.



Częstotliwość odciągania pokarmu:

- Jeżeli jest to możliwe, kontakt matki z dzieckiem w postaci „skóra do skóry” pomoże w produkcji pokarmu.
- Postaraj się odciągać pokarm **8 do 10 razy każdego dnia**. Personel może udzielić pomocy w ręcznym odciąganiu oraz z użyciem laktatora.
- **Odciąganie pokarmu w nocy** jest ważne, ponieważ to właśnie wtedy receptory hormonalne są w stanie najwyższej gotowości do produkcji pokarmu. Chociaż jest to trudne, odciąganie w nocy usprawni proces produkcji pokarmu. Może być konieczne ustawienie alarmu, ponieważ odciąganie pokarmu w nocy stymuluje produkcję mleka.
- Bardzo niewielka ilość pokarmu na początku może wydawać się frustrująca, jednak odpowiednia stymulacja pomoże w ustanowieniu właściwego poziomu produkcji mleka. **Każda kropla pokarmu ma znaczenie, ponieważ dostarcza dziecku ważnych składników odżywczych.**

Zwiększanie produkcji pokarmu:

Czasami, pomimo regularnego odciągania pokarmu, ilość produkowanego mleka może się zmniejszać. Zachęcamy do rozmów z personelem na ten temat. Możesz także zastosować się do poniższych zaleceń, aby pomóc w zwiększeniu ilości produkowanego mleka:

- Zwiększ ilość bezpośredniego kontaktu z dzieckiem typu „skóra do skóry” (personel udzieli stosownego wsparcia).
- Odciągaj pokarm w pobliżu dziecka, myśl o dziecku i oglądaj zdjęcia dziecka podczas odciągania.
- Wymień chusteczkę muślinową lub element odzieży z dzieckiem, które przebywało w pobliżu Ciebie. Dzięki Twoim zapachom dziecko będzie spokojniejsze, a Ty podczas odciągania pokarmu będziesz mogła dotknąć i poczuć coś, co znajdowało się w pobliżu dziecka.
- Dbaj o siebie, pij dużo napojów, aby zapewnić odpowiednie nawodnienie, stosuj właściwą dietę i odpoczywaj, kiedy tylko jest to możliwe.
- Zwiększ częstotliwość prób odciągania pokarmu: spróbuj odciągania ręcznego oraz za pomocą laktatora.
- Sprawdź, czy laktator jest dobrze dopasowany. Osłony są dostępne w różnych rozmiarach. Można poprosić personel o pomoc w sprawdzeniu, czy korzystasz z właściwego rozmiaru.

Mleko dawcy

Świeże mleko matki jest najważniejszym składnikiem odżywczym, który należy podawać w celu ochrony wcześniaków. Jeżeli jest to możliwe, unikamy podawania preparatów dla wcześniaków lub noworodków o bardzo niskiej masie urodzeniowej, ponieważ może to zwiększyć ryzyko bardzo poważnych powikłań jelitowych (martwicze zapalenie jelit), a także problemów ze wzrokiem i płucami. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby wesprzeć Cię w produkcji pokarmu dla Twojego dziecka, jednak w razie potrzeby, na przykład gdy ilość produkowanego przez Ciebie mleka wzrośnie, za Twoją zgodą mleko dawcy będzie podawane także innym dzieciom < 32. tygodnia ciąży lub o masie poniżej 1,5 kg. Mleko dawcy jest wysoce regulowanym, pasteryzowanym produktem pozyskiwanym z banku mleka dla noworodków w rejonie południowo-zachodnim (South West Neonatal Network Breast Milk Bank).

Praktyczne porady na temat technik odciągania i przechowywania mleka można znaleźć w naszych innych ulotkach „**Mleko dawcy**” i „**Odciąganie pokarmu**”.

Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy przy karmieniu, poproś położną lub pielęgniarkę dziecka o kontakt z lokalnym specjalistą ds. żywienia niemowląt.