

Dlaczego warto karmić piersią?

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla nowonarodzonego dziecka. Skład mleka w naturalny sposób dostosowuje się do potrzeb niemowlęcia, dzięki czemu maleństwo otrzymuje wszystkie **cenne składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego rozwoju, w odpowiedniej ilości i proporcji**, w tym białko, laktozę czy kwasy LC PUFA – tak ważne dla rozwoju mózgu.

Oprócz składników odżywczych pokarm kobiecy zawiera cenne substancje ochronne, takie jak **probiotyki – naturalne kultury bakterii kwasu mlekowego** (przeważnie z rodzaju Lactobacillus, Bifidobacterium) oraz **prebiotyki – prebiotyczny błonnik pokarmowy** (oligosacharydy mleka kobiecego). Oba te składniki mają decydujący wpływ na rozwój zdrowej mikrobioty jelitowej, która w istotny sposób przyczynia się **do wzmocnienia odporności maluszka**.

Zdrowa mikrobiota jest szczególnie ważna w pierwszych miesiącach życia dziecka, kiedy jego układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Stan jelit ma istotne znaczenie dla procesów trawienia i przyswajania składników odżywczych. Wiele wskazuje też na to, że odpowiednia mikrobiota może pomagać w **zapobieganiu alergii**.

Karmiąc dziecko piersią, zapewniasz mu znacznie więcej niż tylko pokarm dostosowany do jego potrzeb. Moment karmienia dostarcza wielu niezapomnianych przeżyć i pozwala na **intensywny, szczególnie bliski kontakt z dzieckiem**.

Ssanie piersi korzystnie wpływa także na **rozwój mięśni twarzy** – u maluchów karmionych piersią rzadziej występują wady zgryzu.

Karmienie piersią przyspiesza proces obkurczenia macicy po porodzie, a także przyczynia się do szybszego **powrotu do normalnej wagi** sprzed zajęcia w ciążę.

Karmienie piersią jest też **niezwykle praktyczne**. Niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz, najlepszy pokarm dla dziecka masz zawsze przy sobie. Mleko mamy dostępne jest w każdej chwili, ma ono odpowiedni skład i temperaturę oraz nie wymaga żadnego przygotowania.

Wyjątkowe połączenie prebiotyków i probiotyków w mleku mamy korzystnie działa na mikrobiotę jelitową dziecka i dzięki temu wspomaga odporność oraz trawienie.



- Prebiotyki
- Probiotyki
- Szkodliwe bakterie – nie zagrażają, gdy probiotyki są silne

Karmienie piersią – porady i wskazówki

Od pierwszego dnia Ty i Twoje maleństwo coraz lepiej poznajecie się nawzajem. Karmienie to ważna umiejętność, której musicie się wspólnie nauczyć. **Bądź blisko swojego dziecka i spędzaj z nim tak dużo czasu, jak to możliwe** – dzięki temu szybciej nauczysz się rozpoznawać potrzeby malca.

Nie czekaj z karmieniem do momentu, kiedy niemowlę zacznie płakać. Dużo łatwiej jest przystawić do piersi dziecko spokojne, które dopiero zdradza pierwsze objawy głodu. Podczas pierwszych dni (a nawet nieco dłużej) noworodek domaga się piersi około 8-12 razy w ciągu doby.

W pierwszych tygodniach życia Twoje dziecko nie ma jeszcze ustalonego rytmu dnia. Podczas nocnego karmienia przygaś nieco światło, niewiele mów i zachowuj się cicho – dzięki temu maluszek zacznie powoli odróżniać dzień od nocy.

Niemowlęta różnią się temperamentem i potrafią ssać pierś w różny sposób. Niektóre dzieci mają duży apetyt i piją łapczywie, inne z kolei robią to powoli i spokojnie. Czasami maluszek w trakcie karmienia robi małe przerwy i na chwilę przestaje ssać. Niezależnie od tego, jak jest w przypadku Twojej pociechy, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach.

- Zanim zaczniesz karmić, przygotuj sobie **kilka małych poduszek** bądź specjalną poduszkę do karmienia – będziesz mogła podeprzeć się w razie potrzeby.
- Trzymaj dziecko w taki sposób, aby **jego ciało przylegało do Twojego**. Ucho, ramię i biodro dziecka powinny być ułożone w jednej linii, a maluszek powinien być skierowany w stronę piersi, tak aby mógł ją swobodnie uchwycić bez konieczności odwracania główki. Usta dziecka powinny znajdować się na wysokości brodawki.
- Podeprzyj się, tak aby Twoje ramiona i ręce podczas karmienia były **rozluźnione** – spięcie i dyskomfort utrudniają wypływanie mleka z piersi.
- Zawsze **przystawiaj dziecko do piersi**, zamiast przysuwać pierś do dziecka.
- Przystępując do karmienia, muśnij brodawką usta maluszka, odczekaj chwilę, a następnie przystaw go do piersi.

Zanim przystawisz dziecko do piersi, zadбай o przygotowanie dla siebie czegoś do picia, ponieważ w trakcie karmienia możesz poczuć się spragniona. Pamiętaj! Mama karmiąca powinna pić odpowiednio dużo płynów. Jest to ważne dla procesu wytwarzania mleka.

Sięgnij po ekologiczną Herbatkę HiPP BIO dla kobiet karmiących.



- Trzymaj niemowlę blisko siebie i pilnuj, aby obejmowało ustami nie tylko brodawkę, ale i jej otoczkę.
- Staraj się karmić dziecko w **różnych pozycjach** – za każdym razem pierś będzie układała się w ustach maluszka pod innym kątem, dzięki temu zostanie równomiernie opróżniona.
- Jeśli będziesz stosować różne pozycje i prawidłowo przystawiać maluszka do piersi, **możesz zapobiec występowaniu problemów**, takich jak podrażnienie brodawek bądź zastój mleka.
- Podawaj dziecku mleko najpierw z jednej piersi, aż do całkowitego jej opróżnienia. Dopiero potem przystaw maluszka do drugiej piersi. To ważne, ponieważ w miarę opróżniania piersi rośnie zawartość tłuszczu w pokarmie – takie kaloryczne mleko ma szczególne znaczenie dla przyrostów masy ciała Twojego dziecka.
- Najlepiej, jeśli maleństwo od samego początku przyzwyczajone będzie wyłącznie do piersi. Jeżeli to możliwe, staraj się unikać smoczków, ochronnych nakładek na brodawki i dokarmiania.
- Po zakończeniu karmienia daj piersiom odpocząć i zapewnij im dopływ świeżego powietrza.

Masz pytania? Potrzebujesz porady?

Skontaktuj się z **Serwisem dla Rodziców HiPP**:
☎ (22) 853-44-44 (pon. - pt. od 09.30 do 16.30)
@ formularz kontaktowy na www.hipp.pl

Zapraszamy także do odwiedzenia forum eksperckiego w **Klubie mojego Maluszka** na www.hipp.pl. Możesz tam skorzystać z **bezpłatnych porad dietetyka oraz położnej!**

Odwiedź nas na FB i Instagramie.  

Odciąganie i przechowywanie pokarmu

Zdarza się, że musisz pozostawić maluszka karmionego piersią pod opieką innej osoby. Dlatego, chcąc być przygotowaną na taką ewentualność, odpowiednio wcześniej odciągnij pokarm.

Mleko możesz odciągać ręcznie lub przy pomocy laktatora. Pamiętaj, aby zawsze odbywało się to z zachowaniem zasad higieny. Stosowane pojemniki, nakrętki oraz elementy składowe laktatora starannie umyj i wyparz za każdym razem. Najlepiej, jeśli w tej kwestii zasięgniesz porady położnej. Odciągnięty pokarm przechowuj w odpowiednich warunkach.

PRZECHOWYWANIE POKARMU DLA ZDROWYCH NIEMOWLĄT

Temperatura pokojowa od +19 do +25°C	optymalnie 4 godz., maks. 6-8 godz.
Torba lodówka	do 24 godz.
Lodówka (+4°C)	do 96 godz.
Zamrażalnik (-10°C)	2 tyg.
Zamrażarka (-20°C)	optymalnie 3-6 mies.

Standardy medyczne/Pediatrics/2016/T13/9-24

Pokarm rozmrażaj stopniowo, najlepiej przez 24 godziny w lodówce. Jeśli się spieszysz, wstaw pojemnik pod strumień chłodnej lub letniej wody o temperaturze nieprzekraczającej 37°C. Zamknięcie pojemnika nie powinno się przy tym zamoczyć. Nie rozmrażaj mleka w kuchence mikrofalowej i nie gotuj. Rozmrożonego pokarmu nie zamrażaj ponownie ani nie mieszaj ze świeżym pokarmem!

Mleko ulega rozwarstwieniu (na powierzchni osadza się warstwa tłuszczu), dlatego lekko potrząśnij pojemniczkiem, aby dokładnie wymieszać pokarm.

Jak przechowywać ściągnięty pokarm?

Mleko mamy należy przechowywać w specjalnym pojemniku (szklanym bądź plastikowym). Używaj zawsze sterylnych pojemniczków. Jeśli odciągasz małe ilości pokarmu, możesz wlewać je do tego samego pojemniczka (jednak po upływie doby sięgnij po kolejny).

Porada: Jeśli po nakarmieniu dziecka zostanie trochę mleka, można wlać je do wody, w której jest kąpany maluszek.



HiPP Babysanft SENSITIVE

HiPP Babysanft SENSITIVE to wyjątkowa linia pielęgnacyjna przeznaczona dla dzieci od 1. dnia życia. Powstała z myślą o delikatnej skórze maluszków, aby od samego początku **minimalizować ryzyko wystąpienia alergii**.

Produkty z linii HiPP Babysanft SENSITIVE są wolne od wszystkiego, czego wrażliwa skóra nie toleruje i pomagają utrzymać jej naturalną równowagę. Są one **dobrze tolerowane również przez skórę skłoną do atopii**, co zostało potwierdzone przez lekarzy dermatologów**.



Poznaj wyjątkowe chusteczki HiPP!

Chusteczki nawilżone Ultra Sensitive mają w składzie aż **99% wody!** To idealny przepis na delikatną pielęgnację wrażliwej skóry dzieci, również w okolicach okolicy pieluszkowych.



99% wody

Dostępne w ROSSMANN

Chusteczki suche Ultra Sensitive – alternatywa dla płatków kosmetycznych i wacików. Suche chusteczki HiPP zostały stworzone z wyjątkowo miękkich i delikatnych włókien. Stosuj z wodą i oliwką HiPP. Bardzo wytrzymałe. Idealne do pielęgnacji okolicy okolicy pieluszkowych.

- Bez parafiny
- Bez alkoholu
- Bez silikonów
- Bez olejków eterycznych
- Bez parabenów
- Bez emulgatorów PEG
- Bez substancji zapachowych uważanych za alergizujące*

Więcej o kosmetykach i ich dostępności na www.hipp.pl/pielęgnacja

* Zgodnie z przepisami prawa

**Test obejmujący Żel do mycia ciała i włosów, Pielęgnacyjny płyn do kąpieli, Szampon, Krem pielęgnacyjny do twarzy i ciała, Krem - Żółwik do twarzy i ciała, Krem ochronny na wiatr i niepokodę oraz chusteczki ULTRA SENSITIVE potwierdził, że produkty te są wyjątkowo dobrze tolerowane przez skórę i nadają się do podstawowej pielęgnacji skóry bardzo wrażliwej i atopowej.

PLM1644/63.000/VII/2020/K/PM

Kąpiel i zapobieganie odparzeniom

Kąpiel

Większość dzieci uwielbia kąpiele, gdyż w ciepłej wodzie są w swoim żywiole! Aby kąpiel była udana, pamiętaj o poniższych wskazówkach:

- 🔥 Kąp dziecko regularnie, przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Stanowi to wieczorny rytuał, który może pomóc w zasypianiu.
- 🔥 Idealna temperatura wody powinna wynosić ok. 37-37,5°C, a temperatura w pomieszczeniu nie powinna być niższa niż 21-24°C.
- 🔥 Czas trwania kąpieli 5-10 minut (w przypadku noworodków).
- 🔥 Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w waniu!
- 🔥 W celu ochrony wrażliwej skóry dziecka stosuj tylko delikatne płyny do kąpieli, przeznaczone dla niemowląt (bez dodatku mydła!). Możesz także dodać małą ilość oliwki np. Oliwki pielęgnacyjnej HiPP.
- 🔥 Po kąpieli szybko okryj dziecko ręcznikiem, aby się nie wyziębiło i delikatnie je osusz.

Jak zapobiegać podrażnieniom okolic pieluszkowych?

Delikatna skóra okolic pieluszkowych jest szczególnie narażona na podrażnienia, a nawet powstanie stanu zapalnego z uwagi na bezpośredni kontakt z moczem i kałem. Pamiętaj, że skóra okolic pieluszkowych może być wyjątkowo wrażliwa w okresie ząbkowania, w czasie infekcji oraz kiedy występuje reakcja na nowe pożywienie.

Aby zapobiegać pieluszkowemu zapaleniu skóry, stosuj zasady ABCDE. Poszczególne litery oznaczają:

- 🌬️ **Air (powietrze):** dzieci bez pieluszek nie mają podrażnionej skóry pupy. Dlatego też wietrz pupę dziecka, tak często jak to możliwe.
- 🛡️ **Barriers (bariera):** regeneracja bariery ochronnej skóry. Krem z cynkiem może pełnić rolę bariery chroniącej przed negatywnym wpływem moczu i kału na skórę w okolicach pieluszkowych.
- 🧼 **Cleansing (oczyszczenie):** częste zmiany pieluszek, oczyszczanie i dokładne osuszenie okolic intymnych (przez delikatne poklepywanie).
- 👙 **Diapers (pieluszki):** preferowane są jak najbardziej chłonne pieluszki (pochłaniające moczu dziecka).
- 🎓 **Education (edukacja):** edukacja rodziców, gdyż ich świadomość ma decydujące znaczenie w zapobieganiu pieluszkowemu zapaleniu skóry u dzieci.

Delikatny masaż – porcja czułości

Tułów



1 Delikatnie gładź maluszka, prowadząc ruch ukośnie od barku do przeciwnego biodra – prawa i lewa strona naprzemiennie.



2 Całą powierzchnię dłoni wykonuj ruchy od środka klatki piersiowej, na zewnątrz i do dołu – tak, jakbyś chciała nakreślić kształt serca.



Do masażu wypróbuj wyjątkową oliwkę

HiPP Babysanft SENSITIVE

W 100% z naturalnych olejków, w tym z **ekologicznym olejkiem migdałowym**.

Nóżki



3 Gładź nóżki od biodra aż do stópki, a następnie wykonuj delikatne koliste ruchy masując podeszwę stopy. Wymasuj również osobno każdy paluszek.



4 Masuj rączki, zaczynając od ramion, na dłoniach kończąc. Delikatnymi, kolistymi ruchami wymasuj wewnętrzną stronę dłoni, a na koniec wymasuj każdy paluszek osobno.

Plecy



5 Raz jedną, raz drugą dłoń naprzemiennie gładź plecki maluszka – zaczynając od karku, na pośladkach kończąc.



6 Rozłóż dłonie, układając opuszki palców na linii przedziałka. Przesuwaj delikatnie ręce w kierunku uszu i niżej.

Produkty HiPP dostępne online!

Kup teraz na hipp.dodomku.pl



Witamy na świecie

Praktyczny poradnik dla młodej Mamy

- 🔥 Karmienie piersią – porady i wskazówki
- 🔥 Odciąganie i przechowywanie pokarmu
- 🔥 Pielęgnacja i masaż niemowlęcia



HiPP
Dla Najważniejszych na świecie.