

Karmienie piersią - poradnictwo i promocja

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	V
Przedmowa	VI
Przedmowa do wydania polskiego	VII
1 Początki promocji karmienia naturalnego	1
1 1 Wprowadzenie	1
1 2 Międzynarodowy kodeks reklamowania produktów zastępujących mleko matki	3
1 3 10 kroków do skutecznego karmienia piersią	5
2 Zadania i cele poradnictwa dotyczące karmienia piersią	7
2 1 Poradnictwo dotyczące karmienia piersią w okresie ciąży	7
2 2 Poradnictwo dotyczące karmienia piersią w okresie połogu	8
2 3 Poradnictwo dotyczące karmienia piersią po okresie połogu	8
2 4 Krótka charakterystyka zawodu doradcy laktacyjnego oraz doradcy IBCLC	9
3 Promowanie i poradnictwo w aptece z zakresu karmienia piersią?! 	11
3 1 Po co promować i doradzać w aptece na temat karmienia piersią?	11
3 2 W jaki sposób w aptece może być promowane karmienie piersią?	11
3 3 Inne kluczowe tematy dla poradnictwa, prowadzonego w aptece dotyczącego karmienia piersią	13
4 Granice poradnictwa w aptece dotyczącego karmienia piersią	15
4 1 Problemy lub szczególne sytuacje u dziecka	15
4 2 Problemy lub szczególne sytuacje u matki	15
5 Kursy przygotowujące do karmienia piersią i grupy karmiących	17
5 1 Kursy przygotowujące do karmienia piersią	17
5 2 Grupy karmiących	18
6 Techniki komunikacji w poradnictwie dotyczącym karmienia piersią	21
7 Oczwiste fakty, które przemawiają za karmieniem piersią	24
7 1 Korzyści dla dziecka karmionego piersią	24
7 2 Zalety dla karmiącej matki	25
7 3 Wspólne zalety karmienia piersią dla matki i dziecka	26
7 4 Pozytywne korzyści ekonomiczne	26
8 Skład mleka matki	28
8 1 Różne rodzaje mleka matki	28
8 1 1 Siara	28
8 1 2 Mleko przejściowe	29
8 1 3 Dojrzałe mleko matki	29
8 1 4 Mleko matki w fazie odstawiania od piersi	29
8 1 5 Mleko przedterminowe	29
8 2 Skład dojrzałego mleka matki	30
8 2 1 Woda	30
8 2 2 Węglowodany	30
8 2 3 Tłuszcze	31
8 2 4 Białka	31
8 2 5 Nukleotydy	32
8 2 6 Substancje mineralne i pierwiastki śladowe	33
8 2 7 Witaminy	33
8 2 8 Hormony	34
9 Kobięce piersi	36
9 1 Anatomia piersi	36
9 2 Rodzaje tkanek w piersi	37
9 2 1 Tkanka gruczołowa	37
9 2 2 Tkanka łączna	39
9 2 3 Tkanka tłuszczowa	39
9 3 Mammogeneza – rozwój kobiecych piersi	40
9 3 1 Rozwój wewnątrzmaciczny	40
9 3 2 Piersi noworodków	40
9 3 3 Dojrzewanie płciowe	40
10 Fizjologia	43
10 1 Procesy hormonalne zachodzące podczas ciąży	43
10 2 Hormonalne sterowanie laktacją	44

10 3	Odruch laktacyjny	45
10 4	Początek laktacji	45
11	Karmienie piersią i bonding (budowanie więzi)	48
12	Karmienie piersią i rooming-in	51
13	Prawidłowe przystawianie do piersi	54
14	Pozycje do karmienia	57
14 1	Pozycja klasyczna	57
14 2	Zmodyfikowana pozycja klasyczna	57
14 3	Pozycja spod pachy	57
14 4	Karmienie na leżąco	59
14 5	Pozycja wyprostowana	59
14 6	Karmienie na wznak	61
14 7	Pozycja australijska	61
14 8	Inne pozycje do karmienia	61
15	Karmienie piersią w pierwszych dniach	63
15 1	Długość okresu karmienia piersią i jego rytm	63
15 2	Początkowy nawal pokarmu	63
15 3	Wczesne objawy głodu	64
15 4	Oznaki transferu mleka według wytycznych ILCA	64
15 5	Oznaki efektywnego karmienia w położu, według wytycznych ILCA	65
16	Karmienie piersią po cesarskim cięciu	67
16 1	Pierwsze karmienie	67
16 2	Wygodne pozycje do karmienia	67
16 3	Co dalej?	68
16 4	Pierwsze dni w domu	68
16 5	Przygotowanie psychiczne	68
17	Karmienie bliźniąt	70
17 1	Zbieranie różnych informacji	70
17 2	Organizacja i pomoc	71
17 3	Karmienie bliźniąt	71
17 3 1	Podstawowe informacje na temat rozpoczęcia karmienia	71
17 3 2	Różne możliwości karmienia bliźniąt	72
18	Dzieci ze szczególnymi potrzebami	78
18 1	„Normalne” niemowlę	78
18 2	Niemowlęta, które dużo śpią	79
18 3	Niemowlęta, które cierpią na kolki	79
18 3 1	Sposoby łagodzenia kolek	79
18 3 2	Naturalne środki lecznicze	81
18 4	Niemowlęta, które dużo płaczą	82
18 5	Poradnictwo w aptece	83
19	Smoczek	85
19 1	Uświadomienie na temat smoczka i jego oddziaływania	85
19 2	Jeśli stosować smoczek to świadomie	88
19 3	Plotka o „zdrowym dla szczęki” smoczku	89
19 4	Na co należy zwracać uwagę przy kupnie smoczka	89
20	Kryzys psychiczny po porodzie	90
20 1	Baby-Blues	90
20 2	Depresja poporodowa	91
20 3	Psychoza poporodowa	94
21	Problemy z karmieniem piersią – rozpoznawanie i eliminowanie przyczyn	97
21 1	Ekstremalny nawal mleka	98
21 1 1	Objawy i przyczyny	98
21 1 2	Profilaktyka	98
21 1 3	Środki zaradcze	98
21 1 4	Pomocne naturalne środki lecznicze	99
21 2	Zastój pokarmu i mastitis	100
21 2 1	Objawy i przyczyny	100
21 2 2	Profilaktyka	100
21 2 3	Środki zaradcze	102
21 2 4	Naturalne środki lecznicze	103
21 2 5	Granice leczenia	104
21 3	Rany na sutkach	105
21 3 1	Objawy i przyczyny	105
21 3 2	Profilaktyka	106
21 3 3	Środki zaradcze	106
21 3 4	Naturalne środki lecznicze	108

21 3 5	Granice leczenia	108
21 4	Pleśniawki	108
21 4 1	Objawy i przyczyny	109
21 4 2	Środki zaradcze	110
21 4 3	Substancje czynne, które mają zastosowanie w terapii	111
21 5	Powstawanie pęcherzyków na sutkach	111
21 5 1	Objawy i przyczyny	111
21 5 2	Środki zaradcze	112
21 6	Białe sutki	113
21 6 1	Objawy i przyczyny	113
21 6 2	Środki zaradcze	114
21 6 3	Pomocne naturalne substancje lecznicze	115
21 7	Mlekokotok i silny odruch wydzielenia pokarmu	115
21 7 1	Objawy i przyczyny	116
21 7 2	Środki zaradcze	116
21 7 3	Pomocne naturalne środki lecznicze	117
21 7 4	Granice leczenia	117
21 8	Wyczerpanie i karmienie piersią	117
21 8 1	Objawy i przyczyny	117
21 8 2	Środki zaradcze	118
21 8 3	Pomocne naturalne środki lecznicze	118
21 8 4	Granice leczenia	121
21 9	Brak laktacji albo niewystarczająca laktacja	121
21 9 1	Objawy i przyczyny	122
21 9 2	Środki zaradcze	123
21 9 3	Wspomagające naturalne środki lecznicze	124
21 9 4	Granice leczenia	125
22	Produkty związane z karmieniem piersią	128
22 1	Środki pomocnicze przy wklęsłych i płaskich sutkach	129
22 1 1	Wkładki formujące brodawki sutkowe	128
22 1 2	Kapturki na piersi	129
22 2	Środki pomocnicze przy karmieniu w przypadku poranionych sutków	129
22 2 1	Oslony na brodawki sutkowe	130
22 2 2	Kapturki na piersi (kapturki do karmienia)	131
22 2 3	Maści na sutki	132
22 2 4	Specjalne kompresy	133
22 3	Środki pomocnicze przy wypływającym mleku	133
22 3 1	Wkładki laktacyjne	133
22 3 2	Oslony zbierające mleko	134
22 4	Laktatory	135
22 4 1	Laktatory elektryczne	136
22 4 2	Laktatory ręczne	139
22 5	Temperature pack	140
22 6	Sprzedaż w aptece środków wspomagających karmienie	141
23	Opróżnianie piersi, zbieranie i przechowywanie matczyngo mleka	143
23 1	Opróżnianie piersi	143
23 1 1	Opróżnianie manualne	144
23 1 2	Efektywne odciąganie pokarmu za pomocą laktatora	145
23 2	Zbieranie i przechowywanie mleka matki	147
23 2 1	Pojemniki odpowiednie do przechowywania mleka	147
23 2 2	Zbieranie mleka matki	149
23 2 3	Przechowywanie matczyngo mleka	149
23 2 4	Rozmrażanie i ogrzewanie mleka matki	150
23 2 5	Pasteryzacja mleka matczyngo	151
24	Alternatywne metody karmienia	152
24 1	Karmienie łyżeczką	152
24 2	Karmienie z kubeczka	153
24 3	Karmienie z użyciem specjalnego kubka do picia SoftCup	155
24 4	Karmienie za pomocą strzykawki (bez igły!) albo plastikowej pipety	156
24 5	Karmienie za pomocą palca z użyciem FingerFeeder'a	157
24 6	Karmienie za pomocą smoczka Habermanna	158
24 7	Karmienie z użyciem zestawu do karmienia piersią	159
25	Wspieranie matek z wcześniakami	25
25 1	Możliwe powody zbyt wczesnego porodu	162
25 2	Kiedy niemowlę określane jest jako wcześniak?	163
25 3	Możliwe problemy zdrowotne u wcześniaków	163

25 4	Mleko matki – idealne dla wcześniaka!	164
25 5	Metoda kangurowania	165
25 6	Małe kroki w drodze do karmienia wcześniaka piersią	165
25 7	Opieka poszpitalna	166
25 8	Zadanie apteki	166
26	Karmienie piersią w czasie choroby dziecka	168
26 1	Infekcje	168
26 1 1	Infekcje bakteryjne	168
26 1 2	Infekcje wirusowe	168
26 1 3	Infekcje grzybicze	169
26 2	Pobyt w szpitalu	170
26 3	Nagła śmierć łóżeczkowa	171
27	Karmienie piersią w czasie choroby matki	173
27 1	Możliwe choroby	173
27 1 1	Infekcje	173
27 1 2	Choroby przewlekłe matki	175
27 2	Pobyt matki w szpitalu	177
27 3	Choroby matki będące absolutnym przeciwwskazaniem do karmienia piersią	177
27 4	Odstawienie od piersi spowodowane chorobą	178
28	Leki i narkotyki w okresie karmienia piersią	179
28 1	Przyjmowanie leków i karmienie niemowlęcia	179
28 1 1	Stężenie leków oraz iloraz mleko/osocze	180
28 1 2	Kinetyka leków u niemowlęcia	181
28 1 3	Oddziaływanie leków z mleka matki	182
28 1 4	Żółtaczka noworodkowa	182
28 1 5	Wpływ długoterminowy	183
28 1 6	Zmiany smaku mleka	183
28 2	Leki mające wpływ na laktację	183
28 2 1	Leki wywierające pozytywny wpływ na laktację	183
28 2 2	Leki wywierające negatywny wpływ na laktację	184
28 3	Zalecenia terapeutyczne podczas leczenia w okresie karmienia	184
28 3 1	Ulotka i Czerwona Lista już nie pomagają	185
28 3 2	Leki wybierane w okresie karmienia	185
28 3 3	Ogólnie należy brać pod uwagę	194
28 4	Skutki nadużywania alkoholu i narkotyków w okresie karmienia piersią	195
28 4 1	Alkohol	195
28 4 2	Nikotyna	195
28 4 3	Haszysz	196
28 4 4	Opiaty włącznie z metadonem	196
28 4 5	Kokaina i inne narkotyki	197
28 5	Streszczenie	197
29	Antykoncepcja w okresie karmienia piersią	200
29 1	Niehormonalne metody zapobiegania ciąży – środki pierwszego wyboru	200
29 1 1	Karmienie piersią jako metoda opóźniająca wystąpienie krwawienia miesięcznego	200
29 1 2	Naturalne planowanie rodziny, czyli metoda objawowo-termiczna	201
29 1 3	Metody mechaniczne	202
29 1 4	Środki chemiczne	202
29 1 5	Krążek wewnątrzmaciczny	202
29 1 6	Sterylizacja	203
29 2	Hormonalne metody zapobiegania ciąży	203
29 2 1	Preparaty zawierające czysty gestagen – środki drugiego wyboru	203
29 2 2	Mieszane preparaty antykoncepcyjne – środki trzeciego wyboru	203
30	Domowa apteczka w okresie karmienia	205
30 1	Przeziębienia	205
30 2	Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	206
30 3	Nerwowość i zaburzenia snu	207
30 4	Problemy skórne: rany, użądlenia, oparzenie słoneczne itp	208
30 5	Kontuzje sportowe	208
30 6	Bóle spowodowane hemoroidami	208
30 7	Bóle	209
31	Szkodliwe substancje w mleku matki	210
31 1	Organiczne związki chloru	211
31 2	Związki nitrowo-piżmowe	211
31 3	Metale ciężkie	212
31 4	Akrylamid	212

31 5	Czy niekarmione piersią niemowlęta są mniej zagrożone substancjami szkodliwymi?	212
31 6	Zalecenia Krajowej Komisji Karmienia Piersią	212
32	Odżywianie się w okresie karmienia piersią	214
32 1	Mikrosubstancje odżywcze	214
32 1 1	Witaminy	214
32 1 2	Minerały i pierwiastki śladowe	214
32 2	Zapotrzebowanie na substancje odżywcze w okresie karmienia piersią	215
32 3	Wartościowe produkty spożywcze – nie tylko w okresie karmienia piersią	216
32 4	Przemysłane zastosowanie preparatów uzupełniających pożywienie	220
32 4 1	Powody niedoboru substancji odżywczych	220
32 4 2	Dlaczego preparaty zawierające naturalne witaminy i substancje mineralne?	221
32 5	Produkty spożywcze wspomagające produkcję mleka	221
33	Sport w okresie karmienia	225
34	Karmienie i praca zawodowa	227
34 1	Organizacja	227
34 2	Podstawy prawne	229
35	Karmienie piersią oraz uzupełniające żywienie niemowlęcia	231
35 1	Definicja: uzupełniające żywienie niemowlęcia	231
35 2	Wprowadzenie pożywienia uzupełniającego	231
35 3	Odpowiednie produkty spożywcze	235
35 4	Przygotowywanie i podawanie pożywienia uzupełniającego	236
35 4 1	Puree owocowe lub warzywne	236
35 4 2	Puree owocowo-zbożowe	237
35 4 3	Puree mleczno-zbożowe	237
35 4 4	Przekąski	238
35 5	Jedzenie ze słoiczków	239
35 6	Produkty spożywcze wywołujące alergię	239
35 7	Jedzenie rodzinne	240
36	Długookresowe karmienie piersią	241
37	Karmienie piersią po ponownym zejściu w ciąży i karmienie tandemowe	245
37 1	Karmienie piersią w ciąży	245
37 2	Karmienie tandemowe	246
38	Odstawianie od piersi	248
38 1	Odstawienie pierwotne	248
38 2	Wczesne odstawienie	248
38 3	Nagłe odstawienie	248
38 3 1	Zabiegi przyczyniające się do redukcji wytwarzania mleka	249
38 3 2	Pomocne naturalne środki lecznicze	249
38 4	Odmowa picia z piersi	250
XVI		
	Spis treści	
38 5	Stopniowe odstawianie	251
38 6	Nocne odstawianie od piersi	252
38 7	Zmiany fizjologiczne po zakończeniu laktacji	252
39	Sztuczne pożywienie dla niemowląt i małych dzieci	254
39 1	Pożywienie zastępcze wobec mleka matki dla dojrzałych noworodków	255
39 1 1	Mleko początkowe	255
39 1 2	Mleko następne	257
39 2	Specjalne pożywienie przy problemach żołądkowo-jelitowych	260
39 2 1	Przy silnych wzdęciach i ostrej bieguncie	260
39 2 2	Przy zaburzeniach resorpcji i trawienia	261
39 2 3	Przy ciężkich albo licznych alergiach i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych	262
39 2 4	Do krótkotrwałego stosowania przy niestrawnościach	263
39 2 5	Przy nasilonym ulewaniu (mleka AR)	263
39 3	Specjalne pokarmy dla niemowląt przy problemach z przemianą materii	263
39 3 1	Tak zwany pokarm podstawowy	263
39 3 2	Produkty stosowane przy zaburzonym metabolizmie białek	264
39 4	Inne specjalne pokarmy	265
39 4 1	Produkty uzupełniające energię i płyny	265
39 4 2	Suplementy diety	265
39 4 3	Pokarm dla wcześniaków	265
39 5	Zadanie dla personelu aptecznego	266
Załącznik A		268
	Deklaracja Innocenti o ochronie, promowaniu i wspieraniu karmienia piersią	268

Krótkie przedstawienie La Leche Liga Niemcy e V (LLL)	271
Krótkie przedstawienie inicjatywy WHO/UNICEF „Szpital propagujący karmienie piersią”	272
Załącznik B	273
Literatura godna polecenia poza wymienionymi książkami specjalistycznymi	273
Indeks rzeczowy	277