

# Karmisz?

## Troszcz się o piersi!

*Przez całą ciążę dbałaś o biust, by był kształtny, jędrny i gładki. Teraz, gdy ciężko pracuje, aby wykarmić nowo narodzone maleństwo, tym bardziej nie możesz o nim zapominać.*

■ TEKST: MAŁGORZATA WÓJCIK



**NASZ  
EKSPERT**

**Agnieszka  
Mińko**  
położna

zwycięzcy konkursu  
i ambasadora kampanii  
„Położna na medal”

**P**iersi to ważny atrybut kobiecego ciała: są strefą erogenną i przyciągają wzrok mężczyzn. Tuż po porodzie zaczynają pełnić nową rolę – produkują pokarm. Właśnie wtedy są szczególnie wrażliwe i delikatne, dlatego wymagają nieustannej troski i uwagi. Jeśli będziesz o tym pamiętać, unikniesz problemów zdrowotnych związanych z laktacją, a po zakończeniu karmienia twój biust pozostanie piękny i w dobrej kondycji. Czy wiesz, jak dbać o piersi?

### SMARUJ BRODAWKI

Noworodek nie potrafi skutecznie ssać mleka, dlatego szarpie i podgryza sutki. Dodatkowo nieustanne moczenie brodawek mlekiem i śliną dziecka maceruje ich delikatną skórę. Wszystko to sprawia, że w pierwszych dniach, a niekiedy nawet tygodniach karmienia brodawki są podrażnione i mogą powstać na nich pęknięcia. Aby tego uniknąć, poproś konsultanta laktacyjnego lub położną na oddziale o pomoc w wyborze najlepszej pozycji do karmienia i w nauce przystawiania dziecka do piersi. Smaruj też brodawki specjalnymi kremami. Zawierają nawilżające i natłuszczające substancje (np. lanolinę), które sprawiają, że skóra staje się elastyczna i mniej podatna na uszkodzenia oraz substancje regenerujące powstałe już zmiany.

### WIETRZ PIERSI

Zdarza się, że mimo pielęgnacji i smarowania brodawek kremami dojdzie do powstania bolesnych pęknięć. Wtedy powietrze jest tym, czego piersi potrzebują najbardziej. Dostęp tlenu sprawia, że szybciej goją się wszystkie rany, także te powstałe w wyniku wspomnianych przed chwilą problemów

ze ssaniem. Dlatego w szpitalu, a także w pierwszych dniach po powrocie do domu, jak najczęściej wietrz piersi, tzn. nie ukrywaj ich pod biustonoszem i obcisłymi ubraniami – chodź topless lub w luźnej koszuli. W ten sposób podrażnione brodawki szybciej się zregenerują. Na poranione sutki doskonale działa również kobiecy pokarm, który zawiera naturalne antybiotyki i substancje przeciwzapalne – po karmieniu posmaruj brodawki kroplą swojego mleka i pozostaw do wyschnięcia. Jeśli nie potrafisz obyć się bez bielizny, dobrą alternatywą są ochronne muszle laktacyjne.

### DBAJ O HIGIENĘ

Twoje brodawki kilka razy dziennie trafiają do buzi maluszka, a ich skóra jest często podrażniona, co ułatwia rozprzestrzenianie się ewentualnych infekcji – to dwa podstawowe powody, dla których powinnaś dbać o czystość piersi. Nie chodzi o jakieś szczególne zabiegi, ale o zwykłą codzienną higienę: przysznic lub kąpiel rano i wieczorem. Do mycia używaj delikatnego emolientu, który nie wysuszy skóry (suchość sprzyja podrażnieniom), a potem dobrze splucz go wodą. Pamiętaj, że nie musisz myć piersi przed każdym karmieniem (możesz je oczywiście obmyć wyciśniętą kroplą swojego mleka, jeśli zauważysz na nich np. włókna po wkładce laktacyjnej), ponieważ skóra brodawek produkuje specjalny film ochronny: nawilża je i natłuszcza, przez co nie pękają. Z tego powodu nie warto go

## ĆWICZENIA NA ŁADNY BIUST

W okresie karmienia piersią warto wzmacniać mięśnie klatki piersiowej, które uniosą twoje piersi do góry i poprawią ich wygląd. Na początek wybierz ćwiczenia proste i niezbyt męczące.

**1** Złącz dłonie na wysokości biustu i pchaj nimi w przeciwnych kierunkach, jakbyś się ze sobą mocowała. Ćwicz przez 1–2 minuty, powtórz 10 razy.

**2** Wyprostuj ręce przed sobą, rozstawiając je na szerokość ramion. Zbliżaj je powoli do siebie, jednocześnie sięgając nimi jak najdalej w przód. Powinnaś poczuć napięcie w klatce piersiowej. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

**3** Zegnij ręce w łokciach pod kątem prostym i złącz je przed swoimi piersiami. Następnie rozłóż je na boki (robiąc „motylka”), aby ręce znalazły się po obu stronach ciała – wypinając klatkę piersiową do przodu – i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz kilkanaście razy.

usuwać zbyt częstym myciem. Pamiętaj też o tym, by często prać biustonosz. Osiadają na nim resztki pokarmu oraz pot, co sprzyja namnażaniu się bakterii na bieleźnie.

## NOŚ WKŁADKI LAKTACYJNE

Zanim laktacja się nie unormuje, ale także potem, możesz obserwować u siebie niekontrolowany wyciek mleka z piersi. Najczęściej dochodzi do niego, gdy maluszek nie jadł od dłuższego czasu, a twój biust wypełnił się już pokarmem, a nawet wtedy gdy pomyślisz o dziecku – to kwesta kobiecej psychiki i działania oksytocyny. Aby uniknąć plam na ubraniu, wkładaj do biustonosza wkładki laktacyjne, które wchłaniają wilgoć. Kupuj wkładki miękkie (aby nie podrażniały delikatnej i wrażliwej skóry), wykonane z naturalnych materiałów (a więc przewiewne). Regularnie je wymieniaj, bo mleko osiadłe na wkładce psuje się i jest pożywką dla bakterii. Jeśli dostaną się one do ewentualnych ranek na brodawkach, mogą doprowadzić do zakażenia. Dlatego, gdy tylko poczujesz, że wkładka jest wilgotna od mleka, wymień ją.

## KUP DOBRY STANIK

W okresie laktacji (zwłaszcza na początku) piersi stają się o 2–3 numery większe, ważą dwa razy więcej, a skóra na nich jest nieustannie napięta. Taki ciężar wymaga solidnej podpory, którą będzie dobry biustonosz. Staniki do karmienia mają zwykle szerokie ramiączka oraz solidny pas materiału pod biustem. Wybierz stanik z pomocą brafiterki, gdyż źle dobrany może uciskać i powodować zastoje mleka. Odpowiednio dobrany biustonosz będzie dobrze podtrzymywać duże piersi. Kupno właściwego modelu zagwarantuje ci, że po zakończeniu laktacji twoje piersi nie będą obwisłe, a ich skóra nie rozciągnie się nadmiernie. Dlatego noś go codziennie, gdy tylko brodawki się zagoją i nie będą wymagały wietrzenia.

## UJĘDRNIAJ SKÓRĘ

Kosmetyki zapobiegające rozstępom i ujędrniające piersi powinno się stosować jeszcze przed porodem, ponieważ to czas dziewięciu miesięcy ciąży wpływa na nie bardziej niż okres karmienia. Ale w trakcie laktacji też warto stosować preparaty do biustu, zwłaszcza jeśli nie robiłaś tego wcześniej. Najlepiej zacząć miesiąc, dwa po narodzinach malucha, kiedy laktacja się unormuje – lepiej bowiem stosować je w przerwach między karmieniami i zmywać przed podaniem piersi. Substancje z kosmetyków nie przenikają wprawdzie do mleka, ale mogą uczulić delikatną skórę buzi dziecka lub zniechęcić je do jedzenia swoim zapachem. Na wszelki wypadek smarując piersi, omijaj okolice brodawek i kupuj tylko takie kremy, na których zaznaczono, że można je stosować w czasie laktacji. Bezpiecznie możesz ujędrniać piersi hydromasażami wykonywanymi podczas każdej kąpieli (kolistym ruchem kieruj na piersi strumień wody raz cieplej, raz zimnej). Taki prosty zabieg doskonale poprawia ukrwienie piersi i elastyczność skóry.

## REAGUJ NA PROBLEMY

Gdy tylko zauważysz u siebie jakieś niepokojące objawy związane z piersiami i laktacją, natychmiast działaj. Możesz stosować naturalne metody (np. okłady kapusty podczas nawalu pokarmu) lub preparaty apteczne (kremy na popękane brodawki). Jeśli to nie pomoże, skonsultuj się z lekarzem lub doradcą laktacyjnym. Nie lekceważ zastoju pokarmu, które objawiają się bólem i zaczerwienieniem, ani tym bardziej zapalenia, które charakteryzuje się powstaniem stwardnień i guzków w piersiach oraz wysoką temperaturą. Koniecznie zgłoś się do lekarza, gdy zauważysz na brodawce biały nalot i luszczącą się skórę – to objawy zakażenia drożdżakami (u niemowlęcia w tym samym czasie pojawiają się zwykle pleśniawki, gdyż zakażenie przenosi się do buzi malca). Infekcja ta wymaga podania leku przeciwgrzybiczego tobie i dziecku. ●

REL.