

POZYCJE W CZASIE KARMIENIA PIERSIĄ

POZYCJA KLASYCZNA

MAMA – siedzi na wygodnym fotelu lub na sofie, z możliwością podparcia pleców i stóp. Przy wysokim meblu warto wspomóc się podnóżkiem i poduszkami na kolanach.

DZIECKO – powinno być przytulone brzuszkiem do mamy. Główkę dziecka oparta jest na zgięciu łokciowym mamy. Plecy dziecka są przytrzymywane przedramieniem mamy, a jego pośladki są przytrzymywane dłonią.

PRYZYSTAWIANIE DO PIERSI –

należy ręką objąć pierś w kształcie litery „C”. Główkę dziecka trzeba ustawić na wprost piersi, a usta na wprost brodawki. Nie należy naciągać piersi w kierunku do dziecka, a raczej przysunąć do niej dziecko. Gdy dziecko prawidłowo przystawi się do piersi, można już jej nie podtrzymywać.



POZYCJA LEŻĄCA NA BOKU

MAMA – układa się na boku z poduszką ułożoną pod głową. Dodatkowo można zastosować małe poduszki pod plecy lub między kolana.

DZIECKO – leży na boku przytulone brzuszkiem do brzucha mamy. Główka dziecka może być oparta o ramię mamy lub leżeć na bezpośrednio na łóżku.



PRYZYSTAWIANIE DO PIERSI – w momencie przystawiania mama ręką podtrzymuje pierś, obejmując ją palcami ułożonymi w kształcie litery „C” lub litery „U”. Palce nie powinny dotykać otoczki brodawki, tylko skóry poza jej granicami.

Pierś ujmuje się w taki sposób, aby cztery palce podtrzymywały ją od spodu, a kciuk od góry.



CHWYT „U”



CHWYT „C”

Pierś ujmuje się układając kciuk i palec w kształt litery „U” po obydwu stronach otoczki.

POZYCJA LEŻĄCA PO CIĘCIU CESARSKIM

Zalecana jest dla mam po cięciu cesarskim, kiedy konieczne jest leżenie na wznak ze względu na rodzaj zastosowanego znieczulenia.

MAMA – leży na plecach z głową opartą na poduszce. Dziecko jest podtrzymywane z boku ramieniem, a ramię mamy jest podparte poduszkami.

DZIECKO – ułożone jest brzuszkiem na klatce piersiowej i brzuchu mamy, z nóżkami wzdłuż jej ciała.

PRZYSTAWIANIE DO PIERSI – w momencie przystawiania główka dziecka musi znajdować się na wysokości piersi.



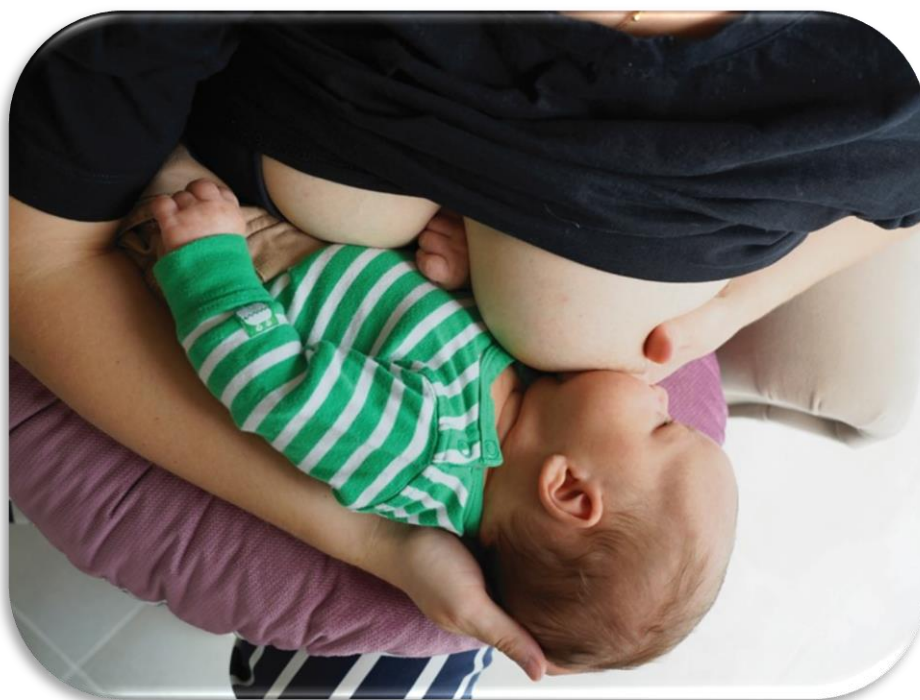
POZYCJA KRZYŻOWA

Ułatwia naukę prawidłowego przystawiania dziecka do piersi, ponieważ mama pomaga mu skierować usta na pierś i ją uchwycić. Pozycja krzyżowa jest szczególnie polecana dla dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym lub dla wcześniaków.

MAMA – powinna wybrać wygodny fotel lub sofę, z możliwością podparcia pleców i stóp. Warto wspomóc się podnóżkiem przy wysokim meblu i poduszkami na kolana. W tej pozycji mama przez cały proces karmienia trzyma pierś oraz stabilizuje pozycję dziecka.

DZIECKO – jest ułożone brzuszkiem do brzucha mamy, tak jak w pozycji klasycznej. Różnica polega na przytrzymaniu główki dziecka ręką przeciwną do piersi, z której ma być ono karmione.

PRYZYSTAWIANIE DO PIERSI – należy podeprzeć dłońią główkę dziecka, a przedramieniem plecy, aby ułatwić stabilizację główki. Druga ręka obejmuje pierś palcami ułożonymi w kształcie litery „C”. Gdy dziecko prawidłowo przystawi się, można z pozycji krzyżowej przejść do pozycji klasycznej.



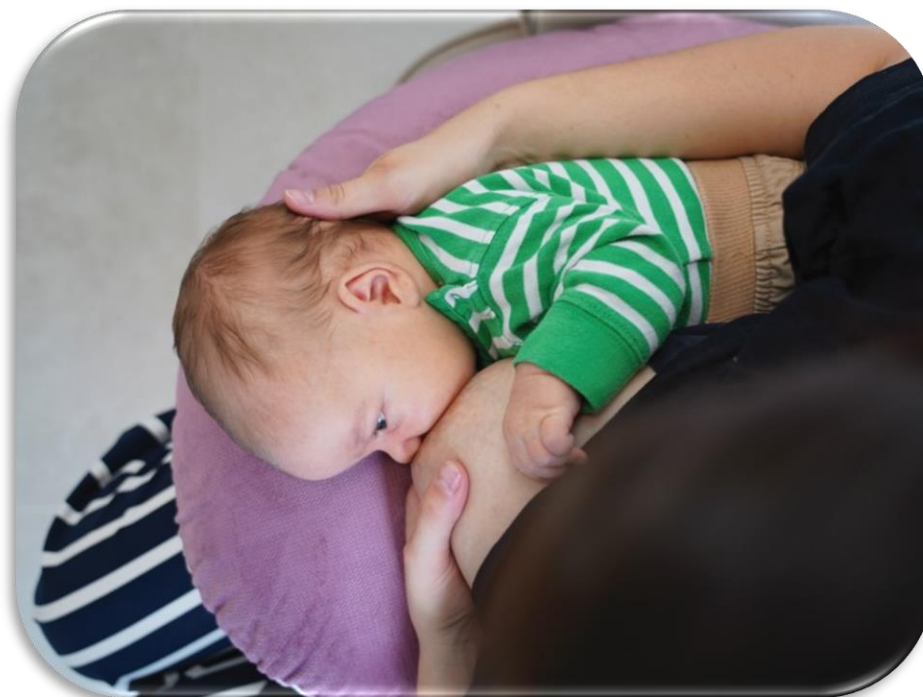
POZYCJA SPOD PACHY

Zalecana jest dla mam o dużych piersiach, po cięciu cesarskim lub przy zastoju pokarmu w dolnej zewnętrznej części piersi. Pozycja spod pachy sprawdza się także podczas karmienia bliźniąt, wcześniaków oraz dzieci, które preferują tylko jedną pierś.

MAMA – powinna wybrać wygodne siedzenie ze stabilnym podparciem pleców. Od strony piersi, z której ma być karmione dziecko, należy przygotować odpowiednie podparcie dla dziecka. Można do tego celu użyć poduszki, rogała lub złożonego koca.

DZIECKO – jest przytulone brzuszkiem do mamy, a nóżki znajdują się pod pachą mamy.

PRYZYSTAWIANIE DO PIERSI – mama podtrzymuje dłonią główkę dziecka, a przedramieniem podpira plecy. Na początku warto przytrzymać pierś w chwycie „C”, aż dziecko rozpocznie ssanie.



Źródło:

Nehring-Gugulska M., Pietkiewicz A., Żukowska-Rubik M. (red.): *Karmienie piersią w teorii i praktyce*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2017.

Zdjęcia – zasoby własne autorów.

