

**KARTA TYTUŁOWA:**

Opieka nad niemowlęciem  
Karmienie

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:  
Co je dziecko?]

**TEKST NA EKRANIE:**

**Dr Daisey Dowell, MD**  
Lawndale Christian Health Center

**VOICE OVER:**

Niemowlęta jedzą mleko matki lub mleko modyfikowane, nic innego. AAP zaleca karmienie piersią, ponieważ mleko matki jest idealnym pokarmem dla niemowląt. Ale dla wielu kobiet karmienie piersią nie jest możliwe, i to jest w porządku. Mleko modyfikowane jest doskonałą alternatywą dla mleka matki i zapewni Twojemu dziecku wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje.

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:  
Jak poznam, że moje dziecko jest głodne?]

**VOICE OVER:**

Noworodki mogą komunikować się na różne sposoby, a jednym ze sposobów, w jaki dają znać, że są głodne, może być:

**TEKST NA EKRANIE:**

OZNAKI, ŻE TWOJE DZIECKO JEST GŁODNE  
Ssanie własnych palców  
Odwracanie się do Ciebie, kiedy dotykasz jego twarzy  
Wydawanie odgłosów ssania  
Wtulanie się w twoją klatkę piersiową  
Wystawianie języka  
Płacz

**VOICE OVER:**

Ssanie własnych palców  
Odwracanie się do Ciebie, kiedy dotykasz jego twarzy  
Wydawanie odgłosów ssania  
Wtulanie się w twoją klatkę piersiową  
Wystawianie języka

Albo nawet po prostu płacz, żeby dać Ci znać, że czas na jedzenie

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Ile powinno jeść dziecko?]

**VOICE OVER:**

Noworodki jedzą w różnych ilościach, w zależności od ich nawyków związanych ze snem i karmieniem. Jednak większość z nich je mniej więcej co dwie do trzech godzin, także w nocy. A dzieci karmione piersią mogą pozostawać przez dziesięć do piętnastu minut przy każdej piersi, podczas gdy dzieci karmione mlekiem modyfikowanym przyjmują około 30-60 g na raz. A w miarę jak będą rosły, przerwy między karmieniami będą dłuższe, a przy każdym karmieniu będą jadły więcej. Ale pamiętaj, że żołądek dziecka jest naprawdę bardzo mały i nie może pomieścić zbyt wiele na raz, więc nie chcemy, aby pojawiły się problemy z refluksem i wypluwaniem dużej ilości pokarmu. Dlatego ważne jest, abyś unikała przekarmiania dziecka, a jeśli dziecko odwraca się lub przestaje ssać pierś, prawdopodobnie jest najedzone. Nie trzeba wówczas nakłaniać je do dalszego picia.

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Skąd mam wiedzieć, czy dziecko dostaje wystarczającą ilość mleka?]

**VOICE OVER:**

Najlepszym sposobem, aby się upewnić, że dziecko je wystarczająco dużo jest sprawdzenie, czy pieluszka jest mokra sześć razy na dobę i monitorowanie wagi razem z lekarzem. Możesz również postłuchać, czy słyszysz, jak dziecko połyka, jeśli karmisz piersią. Jest to kolejny sposób, aby wiedzieć, że dziecko otrzymuje mleko, którego potrzebuje.

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Jak karmić piersią dziecko?]

**VOICE OVER:**

Karmienie piersią jest naturalnym sposobem karmienia dziecka, ale nie dla każdego przychodzi to naturalnie i nie zawsze oznacza, że będzie to super łatwe. Jest to proces nauki dla Ciebie i Twojego dziecka, jak każda inna umiejętność, i mogą minąć tygodnie, zanim to opanujesz.

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ

Pozycja kołyski na boku]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ

Uchwyt rugby]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ

Kołyska]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ

Leżenie na boku]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[PRYZYSTAWIANIE NOWORODKA DO PIERSI:

Przyłóż dziecko do piersi na tyle blisko, by mogło bez wysiłku znaleźć otoczkę brodawki sutkowej.]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[PRYZYSTAWIANIE NOWORODKA DO PIERSI:

Pobudź górną wargę dziecka sutkiem, aż otworzy usta bardzo szeroko.]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[PRYZYSTAWIANIE NOWORODKA DO PIERSI:

Podbródek i dolna warga dziecka powinny być pierwszą częścią ciała, która ma kontakt z Twoją piersią.]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[PRYZYSTAWIANIE NOWORODKA DO PIERSI:

Warga dziecka musi być w pełni wywinięta na zewnątrz i ściśle przylegać do otoczki brodawki.]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[PRYZYSTAWIANIE NOWORODKA DO PIERSI:

Upewnij się, że nozdrza dziecka nie są zatkane i że może ono swobodnie oddychać.]

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Mam problem z karmieniem piersią. Kto może mi pomóc?]

**VOICE OVER:**

Jest wiele osób, które mogą pomóc Tobie i Twojemu dziecku w nauce karmienia piersią. Twój lekarz i lekarz Twojego dziecka to doskonałe źródła informacji na temat karmienia piersią. Szpital, w którym rodziłaś, może nawet mieć doradcę laktacyjnego, który może przekazać pomocne wskazówki, gdy jesteś w szpitalu. Możesz też poprosić swojego doradcę laktacyjnego o prywatną wizytę w Twoim domu, w zależności od usług jakie oferuje. Widzisz więc, że jest wiele różnych miejsc, które mogą pomóc i nigdy nie jesteś sama.

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Co zrobić, jeśli nie będę miała wystarczająco dużo pokarmu?]

**VOICE OVER:**

W pierwszym tygodniu wiele mam obawia się, że nie produkuje wystarczająco dużo mleka, a więc nie jesteś jedyna. Ale nie martw się, brzusek Twojego dziecka jest malutki, a pierwsze mleko produkowane przez mamy (nazywane siarą) jest bardzo odżywcze. Po dwóch do czterech dniach, Twoje piersi zaczną być twardsze i cięższe, ponieważ Twój organizm zastąpi siarę innym rodzajem mleka, które nadal będzie dostarczać dziecku wszystkich potrzebnych wartości odżywczych.

Im więcej karmisz, tym więcej mleka produkujesz. Dlatego, aby upewnić się, że produkujesz wystarczająco dużo, odciągaj pokarm i/lub karm dziecko piersią często i pij dużo wody. Utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia jest bardzo ważne podczas karmienia piersią.

**TEKST NA EKRANIE:**

ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE PRODUKUJESZ WYSTARCZAJĄCO DUŻO MLEKA

Odciągaj pokarm i/lub karm dziecko często

Pij dużo wody, aby utrzymywać odpowiednie nawodnienie

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Co zrobić, gdy karmienie piersią sprawia ból?]

**VOICE OVER:**

Na początku karmienia piersią Twoje sutki mogą boleć, pękać a nawet krwawić. Ale ten ból powinien ustąpić po kilku dniach. Jeśli tak się nie stanie, zadzwoń do swojego lekarza, lekarza dziecka lub doradcy laktacyjnego, aby upewnić się, że dziecko odpowiednio chwyta pierś i że nie ma żadnych innych problemów.

Jeśli ból nie minie lub pojawi się poważny ból piersi lub sutków, uczucie gorąca, opuchlizna lub zaczerwienienie piersi, będziesz mieć gorączkę lub po prostu poczujesz się chora, zwróć się do lekarza. Mogą to być oznaki zapalenia gruczołu sutkowego (tzw. zapalenia piersi), czyli infekcji, którą należy natychmiast leczyć.

**TEKST NA EKRANIE:**

WEZWIJ LEKARZA, JEŚLI

Ból nie ustępuje

Pojawia się silny ból piersi lub sutka

Występuje gorąco, obrzęk lub zaczerwienienie w piersi

Pojawia się gorączka

Albo zaczynasz się źle czuć

**KARTA ARTYSTYCZNA:**

[Pytanie:

Czy mogę karmić piersią, jeśli wracam do pracy?]

**VOICE OVER:**

Oczywiście, że tak! To częsta obawa wielu kobiet. Możesz odciągać mleko z piersi i przechowywać je w zamrażalniku, aby Twoje dziecko mogło dostawać mleko z piersi w butelce. Nawet jeśli jesteś w domu, przechowywanie mleka oznacza, że inne osoby mogą pomóc w karmieniu dziecka, co daje im szansę na nawiązanie więzi i zabawę z dzieckiem. Dzięki temu możesz również zrobić sobie bardzo potrzebną przerwę!

Pokarm może być przechowywany w lodówce przez cztery dni, a w zamrażalniku do sześciu miesięcy. Po rozmrożeniu mleka możesz przechowywać je w lodówce przez 24 godziny.

**TEKST NA EKRANIE:**

PRZECHOWYWANIE POKARMU

Do 4 dni w lodówce

Najlepiej przechowywać w zamrażarce przez 6 miesięcy, dopuszcza się do maksymalnie 12 miesięcy.

Rozmrożone mleko przechowuj w lodówce do 24 godzin

**KARTA ZAMYKAJĄCA:**

One

Chicago  
Family

Zaufane źródło usług zdrowotnych wszystkich rodzin w Chicago.