

Informacja dla ciężarnych pacjentek z rozpoznaną cukrzycą

Pobudzanie laktacji w czasie ciąży

Wszystkim kobietom ciężarnym z rozpoznaną cukrzycą zaleca się pobudzanie laktacji począwszy od tygodnia ciąży 36+0. Karmienie piersią niesie korzyści zarówno dla mamy, jak i dziecka. Siara (pierwsze mleko matki pojawiające się tuż po porodzie) jest bardzo korzystna dla układu odpornościowego i flory bakteryjnej dziecka w porównaniu z mlekiem zastępczym. Karmienie piersią obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 zarówno u mamy, jak i u dziecka oraz obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1 u dziecka.

Korzystne jest dokarmianie siarą. Jeśli podczas pobudzania laktacji pojawi się siara, można ją zamrozić, zabrać ze sobą na poród i użyć zamiast mleka zastępczego.

Jeśli chorujesz na cukrzycę wymagającą leczenia insuliną i/lub Metforminą, zalecane jest karmienie piersią i dokarmianie w ciągu pierwszych 12–48 godzin po porodzie, ponieważ w tym okresie występuje zwiększone ryzyko niskiego poziomu cukru we krwi u dziecka. Jeśli chorujesz na cukrzycę ciążową leczoną dietą, karmienie piersią jest zwykle wystarczające, jednak czasem dziecko również może wymagać dokarmiania.

Oto, co należy zrobić

1. Umyj ręce wodą i mydłem.
2. Ostrożnie rozmasuj piersi, pomocne będzie rozluźnienie się. Masuj delikatnie obszar piersi, rozpoczynając od klatki piersiowej i przechodząc do brodawki sutkowej.
3. Ułóż palce w kształcie litery „C” tuż za zewnętrzną krawędzią otoczki brodawki sutkowej. Przesuń tak ułożone palce w dół w kierunku klatki piersiowej, następnie zaciśnij palce i przywiedź je w górę do brodawki sutkowej. Przesuwaj palcami po otoczce brodawki sutkowej w celu pobudzenia całej piersi. Obejrzyj filmik zamieszczony pod poniższymi linkami.
4. Nie używaj zbyt dużej siły, masaż nie może boleć.
5. Wykonuj pobudzanie laktacji w powyższy sposób 2 razy dziennie, 6–10 min. na jedną pierś.

To, czy pojawi się mleko oraz ilość ewentualnego mleka nie jest wskaźnikiem Twojej przyszłej produkcji mleka i karmienia piersią; pobudzanie laktacji jest korzystne w każdym przypadku.

Postępowanie z i przechowywanie siary

- Siarę należy zebrać do czystego pojemnika z zakrętką (np. pojemnik medyczny lub strzykawka) i zamrozić.
- Oznacz pojemnik swoim osobistym numerem identyfikacyjnym i datą pobrania.
- W przypadku każdorazowego ręcznego odciągania pokarmu użyj nowego pojemnika.
- Przed udaniem się do szpitala na poród włóż zamrożoną siarę do torby termicznej z wkładami chłodzącymi, w której może ona być przechowywana przez 24 godziny.
- Poinformuj swoją położną na oddziale porodowym, że masz ze sobą siarę.
- Będąc na oddziale, zapytaj, gdzie można przechować siarę w oczekiwaniu na narodziny dziecka.

Dokarmianie siarą

- Po narodzinach dziecka zaleca się, aby przez pierwsze dwie godziny dziecko leżało w bliskim kontakcie ze skórą matki. Upewnij się, że drogi oddechowe dziecka są wolne.
- Podczas tych dwóch godzin pozwól dziecku na odnalezienie drogi do piersi i nakarm je piersią przed ewentualnym dokarmieniem.
- Dokarm dziecko w pierwszej kolejności z użyciem świeżej siary, a w drugiej kolejności – rozmrożonej siary.
- Siarę podaje się dziecku za pomocą łyżeczki lub małego pojemnika medycznego.

Więcej informacji na temat pobudzania laktacji

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/

W przypadku pytań

Skontaktuj się ze swoją położną w Poradni Położnej lub Specjalistyczną Poradnią Opieki nad Matką w Regionie Sztokholm.

Wydawca: Łańcuch Opieki Laktacyjnej w Regionie Sztokholm, sierpień 2022