

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”

Piersi 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