

## 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 bieliźnie.

## 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 bazi 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 nawалу 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 bazi malca). Infekcja ta wymaga podania leku przeciwgrzybiczego tobie i dziecku. ●

REL.