

Gdy minie szok na wieść o tym, że urodzisz bliźnięta, pojawią się pytania. Jedno z ważniejszych brzmi zapewne: czy można wykarmić piersią dwoje dzieci? Tak, to możliwe.

Większość kobiet jest w stanie wykarmić piersią więcej niż jedno dziecko, choć początki bywają trudne. Pocziesz się, że każdej matce, także tej „pojedynczej”, nauka karmienia na początku może sprawiać trudności. Przygotuj się jednak na to, że ciebie, oprócz trudności, czeka ogromny wysiłek. Jeśli mimo to jesteś gotowa spróbować – brawo za ambicję i odwagę. Warto podjąć ten trud, bo lekarze są zgodni: nie ma lepszego sposobu karmienia niemowląt.

Razem czy osobno?

Jednoczesne karmienie bliźniąt jest możliwe, a nawet wskazane. Najlepiej jest zacząć je w ciągu dwóch godzin po porodzie. Bliźnięta często rodzą się przez cesarskie cięcie, ale to nie powinno być przeszkodą do tego, aby noworodki położyć w ramionach mamy. Dzieci instynktownie szukają wtedy piersi i zaczynają ssać. Jeśli jednak wspólne karmienie na początku nie wychodzi, trzeba z tym trochę poczekać – do momentu, gdy przynajmniej

Dwoje

tekst: **Agnieszka Roszkowska**

konsultacja: **dr Magdalena Nehring-Gugulska**, międzynarodowy doradca laktacyjny IBCLC



PRZY PIERSI

jedno z dzieci będzie umiało dobrze ssać. Trzeba liczyć się z tym, że gdy będziesz karmiła jedno dziecko, drugie – jeśli nie śpi – może w tym czasie płakać. Niezbędna będzie więc pomoc położnej lub kogoś z rodziny.

Grunt to dobrze zacząć

Żeby karmienie się powiodło, muszą być spełnione pewne warunki. Najważniejsze to odpowiednia pozycja matki i dziecka oraz właściwe przystawianie malca do piersi, które umożliwi mu prawidłowe jej uchwycenie i ssanie.

Pozycji do karmienia jest wiele. Dobrze są te, przy których:

- matka siedzi lub leży wygodnie, jest rozluźniona
 - dziecko dotyka brzuskiem ciała mamy, jego twarz jest zwrócona do jej piersi
 - głowa dziecka znajduje się na osi kręgosłupa, nie zgina się do przodu ani do tyłu
 - główka, plecy i pośladki dziecka są dobrze podtrzymywane (przez rękę mamy, poduszki).
- Najpopularniejszą pozycją jest pozycja klasyczna, w której kobieta siedzi, a dziecko, przytulone brzuskiem do jej brzucha, leży na jej przedramieniu, trzymając główkę w zgięciu łokcia mamy. Bardzo ważną sprawą jest sposób przystawiania do piersi. Piersz trzeba chwycić czterema palcami od spodu, a kciuk położyć na piersi – powyżej brodawki, dość daleko od jej otoczki.

Po dotknięciu brodawką ust maluszka odruchowo otwiera on buzię. Wtedy energicznym ruchem ramienia mama nakłada buzię dziecka na pierś. Jeśli małe dobrze chwyci, w jego ustach powinna znaleźć się nie tylko brodawka, ale też duża część otoczki. Czubek nosa i broda dziecka powinny dotykać piersi.

Przy prawidłowym uchwyceniu piersi po kilku szybszych i płytszych ruchach rozpoczynają się ruchy miarowe, wolniejsze i głębsze – to znak, że dziecko polyka pokarm. Słychać też odgłos polykania.

Jeśli uchwycenie piersi jest nieprawidłowe (w buzi jest tylko brodawka, nie słychać polykania, a cmokanie), trzeba przerwać karmienie, wkładając czubek palca w kącik ust dziecka, i przystawić malucha jeszcze raz.

Jak ich tu ułożyć?

Kiedy przynajmniej jedno z dzieci opanuje sztukę ssania piersi, można karmić je jednocześnie. Na początku dobrze byłoby mieć kogoś do pomocy, bo sama mama może sobie nie poradzić. Bardzo przydatne są też poduszki lub coś, co może pełnić taką rolę (zwinięty koc, kołdra itp.). Do kar-

mienia bliźniąt bardzo wygodne są trzy pozycje, które opisujemy na str. 72. Jednoczesne karmienie bardzo oszczędza мамie czas, co jest niezwykle cenne w przypadku bliźniąt.

Noworodki trzeba bowiem karmić 8–12 razy na dobę, a każdy taki posiłek trwa ok. 20 minut lub dłużej. Gdyby więc karmić pojedynczo, matka musiałaby poświęcić na to ok. 8 godzin dziennie!

Na co zwrócić uwagę

Mama karmiąca dwoje dzieci jednocześnie powinna pamiętać o tym, by nie ssaly

one wciąż tej samej piersi – trzeba robić zmiany, gdy każde dziecko ssie trochę inaczej i w inny sposób opróżnia pierś. Zmiana jest więc korzystna dla lepszego pobudzenia laktacji. Można ją robić albo podczas każdego karmienia albo – co jest wygodniejsze – raz na dobę. Karmienie może trwać pół godziny i dłużej – to dla maluchów duży wysiłek, więc czasami odpoczywają lub przysypiają (wtedy trzeba je budzić). Zwracaj jednak uwagę, by każde z dzieci efektywnie ssalo co najmniej przez 10 minut – w przeciwnym razie mogą się nie najadać. Bliźnięta często są wcześniakami, a to znaczy, że są słabsze i dłużej śpią, czasami nawet 5–6 godzin. Niedoświadczona mama może się z tego

Dieta mamy karmiącej bliźniaki nie różni się od diety innych karmiących mam. Jedz zdrowo, uwzględniając nieco większe zapotrzebowanie na białko, witaminy i mikroelementy.

„Moich synków wcześniaków, Andrzejka i Kamilka, karmiłam piersią przez 16 miesięcy. Pomagał mi w tym mąż, który wieczorami dokarmił chłopców moim mlekiem – początkowo specjalną techniką „strzykawka po palcu”, a po 6 tygodniach – butelką. Dzięki temu byłam rano w miarę wypoczęta i miałam więcej zapału i optymizmu. Bynajmniej nie zmniejszyło to laktacji. Po roku moje dzieci nadal były karmione piersią ok. 4 razy na dobę.

Joanna, mama Andrzejka i Kamilka
* piszemy o tym na następnej stronie



► cieszyć, tymczasem to wcale nie jest dobrze, bo dzieci nie będą przybierały na wadze. Podczas pierwszych 6 tygodni przerwy w karmieniu nie powinny trwać dłużej niż 4 godziny, także w nocy. Nocne karmienie to niezbędny warunek utrzymania prawidłowej laktacji. Dopiero starsze niemowlaki można karmić w nocy rzadziej (ale też co najmniej jeden raz).

Kiedy osobno?

Podczas karmienia mama musi obserwować dzieci, bo rzadko się zdarza, by jadły one tak samo. Zwykle jedno ssie wolniej i słabiej, może więc nie najadać się podczas wspólnego posiłku. Taki małe wymaga dodatkowej troski – trzeba karmić go dłużej lub częściej przystawiać do piersi.

Na początku, gdy laktacja nie jest ustabilizowana, jednocześnie pobudzanie obu piersi (poprzez ssanie) może powodować tak silne wydzielanie mleka, że dzieci nie nadążają z polykaniem i krztuszą się. Wtedy też lepiej karmić je pojedynczo.

Nie popełniaj błędów

Jeśli już zdecydowałaś się na karmienie naturalne i opanowałaś tę sztukę, bądź konsekwentna i nie popełniaj błędów, które mogą twój wysiłek zniweczyć.

■ **Karm wyłącznie swoim mlekiem przez pierwsze 6 miesięcy.** Jeśli dzieci dobrze się rozwijają, nie trzeba

dopajać ich herbatką czy glukozą, a tym bardziej dokarmiać mieszanką.

Uwaga: karmienie należy kontynuować nawet wówczas, gdy matka lub dziecko zachoruje – odżywcze i ochronne właściwości pokarmu są wtedy szczególnie ważne.

■ Nie odciągaj pokarmu, gdy nie jest to konieczne.

Jeśli laktacja przebiega prawidłowo, odciąganie jest niewskazane, bo prowadzi do nadprodukcji mleka.

Pokarm można odciągać, aby pobudzić laktację, gdy:

- dziecko nie chce ssać lub ssie słabo, nieskutecznie
- jedno z dzieci (bądź oboje) jest w szpitalu lub z innych powodów matka musi rozstać się z dziećmi

- pokarmu jest za mało (sytuacje bardzo rzadkie).

Usprawiedliwione jest też odciąganie małych ilości mleka w celu opróżnienia piersi – podczas nawalu pokarmu czy zapalenia piersi.

■ Co najmniej przez pierwsze 6 tygodni nie używaj smoczków.

Smoczki – zarówno te do uspokajania, jak i do karmienia – zaburzają mechanizm ssania. Dziecko ssie je inaczej niż pierś i potem się myli – ssąc pierś tak płytko i lekko jak smoczek, nie pobiera wystarczającej ilości mleka. Jest kilka sposobów, by nakarmić dziecko odciągniętym z piersi pokarmem. Można to robić łyżeczką, kieliszkiem lub kubeczkim, kropłomierzem z plastikową końcówką lub metodą zwaną „strzykawką

Najlepsze pozycje

Klasyczna na krzyż

Każde z dzieci przylega brzuskiem do brzucha mamy, która podtrzymuje je na przedramionach. Ich główki leżą w zagłębieniu łokci mamy. Dzieci ułożone są na krzyż, to znaczy nóżki jednego z nich są ułożone wyżej, a drugiego niżej. Mama siedzi wygodnie, ręce ma oparte na poduszkach pod stopami wskazany jest mały stołeczek. Pozycja wygodna, gdy dzieci są jeszcze małe.



Oboje „spod pachy”

Mama siedzi wygodnie (nie schyla się), a dzieci leżą na specjalnej poduszce do karmienia bliźniąt (lub innych poduszkach, zwiniętej kołdrze itp.), z nóżkami zwróconymi w kierunku matczynych pach. Mama przytrzymuje rękami główki i plecy maluszków.



Jedno klasycznie, drugie „spod pachy”

Jedno z dzieci jest ułożone klasycznie, podczas gdy drugie lekko opiera główkę na ciele siostry lub brata – jego nóżki wędrują pod pachę mamy. Pozycja bardzo wygodna, gdy dzieci mają kilka miesięcy.



po palcu”. Na czym ona polega? Do ust dziecka włóż swój idealnie wymyty palec (opuszką do góry), a gdy maluch zacznie go ssać, wsuń mu do buzi końcówkę strzykawki i powoli naciskaj tłok. Metody te wymagają nieco cierpliwości, ale zdaniem doradców laktacyjnych są o niebo lepsze niż butelka ze smoczkim.

Wykarmienie bliźniąt piersią to ogromny wysiłek, dlatego to zawsze musi być decyzja samej kobiety. Nie pozwól więc niczego sobie narzucać. To ty wybierasz sposób karmienia własnych dzieci. Jeśli dasz radę, to wspaniale, jeśli nie – nikt nie ma prawa cię krytykować. ■

Korzystałam z podręcznika „Karmienie piersią” pod redakcją M. Nehring-Gugulskiej i M. Żukowskiej-Rubik.