Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA
„Ciąża”

Opracowała: poł. lic. Renata Wojtal

Brzesko 2019

PAKIET INFORMACYJNY DLA KOBIET W CIĄŻY

SPIS TREŚCI:

I. Styl życia kobiety ciężarnej

II. Prawidłowe odżywianie w czasie ciąży

III. Brodawki wklęsłe i płaskie-co robimy?

IV. Korzyści z karmienia piersią dla dziecka

V. Korzyści z karmienia piersią dla matki

VI. Znaczenie pierwszego karmienia i wspólnego pobytu

VII. Prawidłowe pozycje podczas karmienia piersią

VIII. Postępowanie w celu utrzymania laktacji

IX. Co zaburza proces laktacji

X. Problemy podczas laktacji w przypadku:

- nawału pokarmu
- zastoju pokarmu
- podwyższonej temperatury u matki

XI. Gdzie szukać pomocy, gdy pojawią się problemy w trakcie karmienia piersią

I. STYL ŻYCIA KOBIETY CIĘŻARNEJ

1. **Wpływ stresu na przebieg ciąży**
2. **Aktywność fizyczna ciężarnej**
3. **Higiena osobista i sposób ubierania**
4. **Leki w ciąży**
5. **Aktywność seksualna**
6. **Znaczenie snu i odpoczynku**

1. Jak pokonać stres?

Ciąża to szczególny okres w Twoim życiu.

Pierwsze tygodnie mogą być trudne. Często może Ci się zmieniać nastrój.

Sama nie wiesz, dlaczego nagle ogarnia Cię przygnębienie, stajesz się smutna, rozdrażniona i płaczliwa.

Nie martw się ! Karm swoje dziecko radością, pogodą ducha i miłością.

Podziwiaj piękne widoki, słuchaj dobrej muzyki.

2. Aktywność fizyczna w ciąży.

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania dobrej kondycji i przygotowania do porodu.

Wskazane jest pływanie, spacery, udział w zorganizowanych ćwiczeniach dla ciężarnych (np. W Szkole Rodzenia)

Niewskazane jest uprawianie sportów wyczynowych.

3. Higiena osobista i sposób ubierania się.

Czas oczekiwania na dziecko nie zwalnia Cię z obowiązku dbałości o swój wygląd. Przekonaj samą siebie, że Twoje zmieniające się ciało jest piękne.

Problemy ze skórą :

- rozstępy: wzmacniaj skórę naprzemiennie ciepłym i chłodnym natryskiem, używaj balsamów i kremów. Zrezygnuj z solarium i zabiegów kosmetycznych wymagających gorących kompresów

Dbaj o zęby:

- myj zęby po każdym posiłku
- używaj past zawierających fluor
- kontroluj stan swoich zębów u stomatologa

Włosy myj tak często, jak uznasz to za stosowne.

Delikatny makijaż sprawi, że z zadowoleniem popatrzysz na siebie.

Odzież powinna być z tkanin naturalnych, swobodna i nieuciskająca.

Obuwie wygodne na niskim obcasie.

Uśmiechnięta, zadbana, atrakcyjnie ubrana będziesz piękną

kobietą, oczekującą narodzin swojego dziecka.

Używki a ciąża.

ALKOHOL, NIKOTYNA, NARKOTYKI- BARDZO

NIEKORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA PŁÓD !!!

4. Leki w ciąży.

Przyjmowanie leków powinno być uzgodnione z lekarzem prowadzącym

5. Seks w ciąży.

W prawidłowo przebiegającej ciąży nie ma przeciwwskazań do współżycia.

6. Sen i odpoczynek.

Prowadź regularny tryb życia:

- dbaj o odpowiednią ilość snu
- unikaj biernego wypoczynku
- dużo odpoczywaj i spaceruj
- unikaj długich podróży
- nie zamykaj się w sobie

Pod Twoim sercem rozwija się dziecko.

Chcesz, żeby było zdrowe, zadbaj o siebie.

Dostosuj styl życia do potrzeb Twojego dziecka.

II. PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE W CZASIE CIĄŻY

1. Wstęp

2. Ogólna charakterystyka zasad prawidłowego odżywiania w czasie ciąży.

3. Zasady prawidłowego jadłospisu

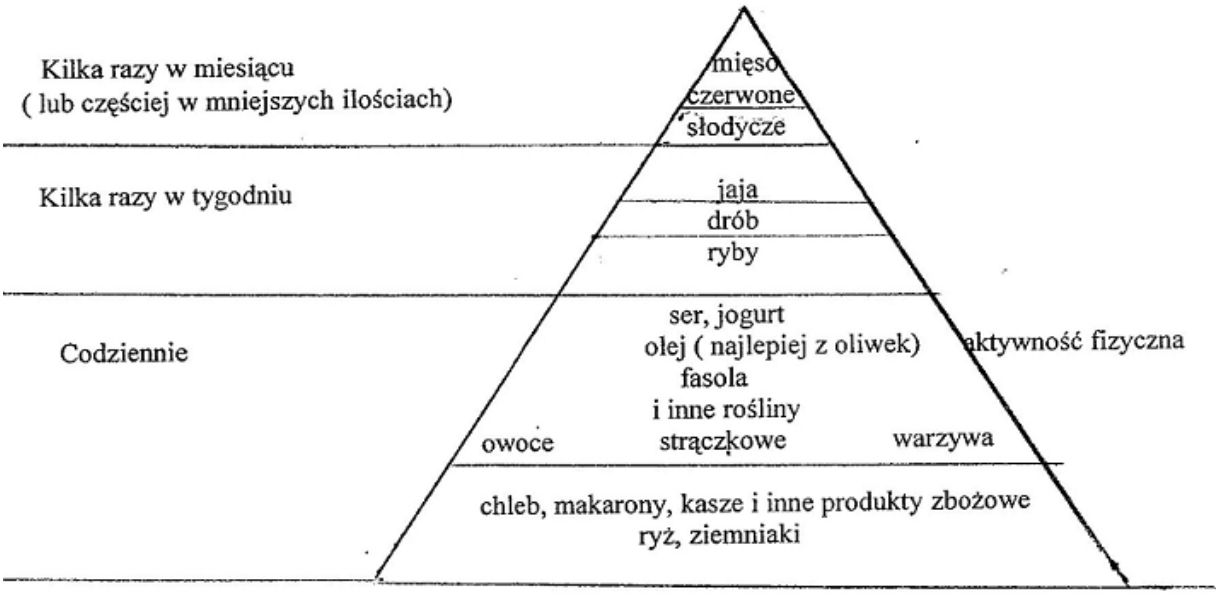
4. Dzienne zapotrzebowanie

1. Wstęp

Ciąża dla kobiety jest doświadczeniem szczególnym, nie dającym się porównać z żadnym innym przeżyciem.
Matka i dziecko w łonie to cudowna jedność.
Razem przeżywają strach, radość, spokój i rozdrażnienie.
Organizm matki zaspokaja wszystkie potrzeby samoistne i w dzień i w nocy dostarcza pożywienia, tlenu, odbiera potrzeby przemiany materii.
W tym okresie kobieta bardzo uważnie powinna śledzić sposób odżywiania się.
Racjonalne odżywianie się kobiety w ciąży ma ogromny wpływ na jej samopoczucie w tym okresie, determinuje zdrowie, życie nowej rozwijającej się istoty ludzkiej, zaś rolą położnej jest wspieranie, służenie radą, edukowanie przyszłej matki, jak unikać nieprawidłowości w sposobie żywienia.

2. Ogólna charakterystyka zasad prawidłowego odżywania w okresie ciąży.

Nauka o żywieniu podkreśla silny związek pomiędzy prawidłowym żywieniem a rozwojem człowieka, jego zdrowiem, odpornością, zdolnościami i rozwojem umysłowym. Badania naukowe wykazują, iż niedobory pokarmowe wynikające z nieprawidłowego żywienia w okresie ciąży są szczególnie niebezpieczne i szkodliwe zarówno dla kobiety jak i jej dziecka. Do normalnego funkcjonowania organizmu konieczna jest określona liczb kalorii oraz składników odżywczych, które znajdują się w pożywieniu. Jadłospis kobiety ciężarnej powinien być więc urozmaicony i zawierać różnorodne produkty spożywcze z czterech grup zawartych w piramidzie zdrowego żywienia.



Piramida zdrowia. Wzorcowy sposób żywienia

3. **Zalecenia dotyczące żywienia kobiet ciężarnych.**

Racjonalne żywienie to takie, które zaspakaja zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wszystkie składniki odżywcze:

- białka
- węglowodany
- tłuszcze
- witaminy i minerały

4. **Dzienne zapotrzebowanie dla kobiet ciężarnych :**

Dzienne zapotrzebowanie na energię, białko, węglowodany i tłuszcze przedstawia poniższa tabela :

Dzienne zapotrzebowanie	***Kobiety ciężarne***
Energia (kcal) Białko (g) Węglowodany (g) Tłuszcze (g)	1600-3050* 95 360-430* 53-102*

- **w zależności od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej**

III. BRODAWKI WKLĘSŁE I PŁASKIE- CO ROBIMY?

Różne są piersi i różne brodawki. **Każdą piersią i każdą brodawką można karmić.** Są tylko brodawki łatwiejsze i trudniejsze. Przy tych trudniejszych trzeba włożyć więcej wysiłku, aby rozpocząć karmienie.

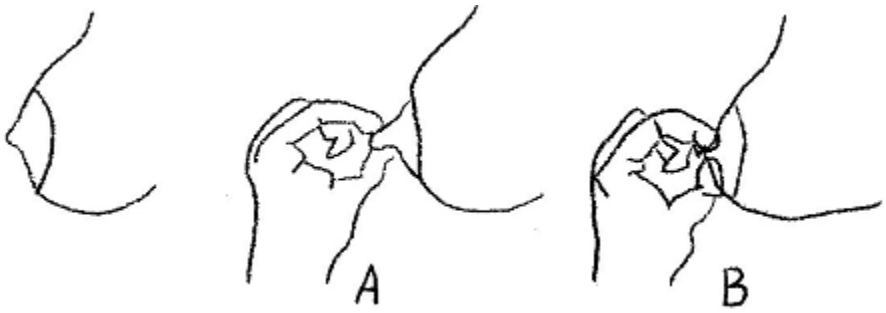
Problem stwarzają brodawki płaskie i wklęsłe. O rodzaju brodawki świadczy jej elastyczność i zdolność do stawiania się i wysuwania pod wpływem stymulacji lub zimna. Czasem brodawka wygląda na płaską lub wklęsłą, ale nie zaliczamy jej do trudnych, ponieważ łatwo się wysuwa.

Warto sprawdzić już w czasie ciąży,jakie mamy typy brodawek.

Badanie polega na:

~ uciśnięciu otoczki i obserwowaniu czy brodawka wysuwa się,czy chowa.

~uchwyceniu brodawki u podstawy i delikatnym rolowaniu z próbą wyciągnięcia(rys.A).



Jeśli rzekomo płaska lub wklęsła brodawka jest elastyczna i wysuwa się podczas tego badania(rys A) nie należy nic z nią robić, ani w okresie ciąży, ani po urodzeniu dziecka. Jeśli brodawka w czasie badania chowa się lub spłaszcza, nie daje się wysunąć i chwycić(rys B), trzeba będzie zadbać o nią po porodzie, aby ułatwić dziecku chwytanie piersi. Ponieważ u kobiet pod wpływem hormonów ciążowych zwiększa się elastyczność tkanek,co u wielu ciężarnych powoduje poprawienie elastyczności i wysuwalności brodawek trzeba cierpliwie poczekać na rozwiązanie.

ZGODNIE ZE STANEM OBECNEJ WIEDZY, BADANIA NIE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚCI ŻADNYCH FORM PRZYGOTOWYWANIA PIERSI DO KARMIENIA PRZED PORODEM.

Po porodzie zacznie się dopiero właściwa praca nad trudnymi brodawkami.

Należy wtedy:

~ wcześnie, często i dobrze dziecko do piersi

~pilnować,aby nie podano mu butelki lub smoczka

~można stosować nakładki korekcyjne

~ewentualnie odciągać małą ilość pokarmu w celu zmiękczenia brodawki.

NAJLEPIEJ KAŻDĄ BRODAWKĘ UFORMUJE DOBRZE SSĄCE DZIECKO!!!!

IV. KORZYŚCI Z KARMIENIA PIERSIĄ DLA DZIECKA

1.Mleko matki najlepszym pokarmem dla dziecka.

2.Wartości odżywcze pokarmu kobiecego.

3.Układ odpornościowy, a mleko matki.

4.Rozwój emocjonalny i fizyczny dziecka karmionego piersią.

Ad.1.Mleko matki najlepszym pokarmem dla dziecka.

Mleko matki jest idealnie dostosowane do wieku i potrzeb jej potomstwa i zapewnia mu optymalny rozwój.
Zmienia się zależnie od potrzeb dziecka.

Ad.2.Wartości odżywcze pokarmu kobiecego.

BIAŁKO-pokarm kobiecy zawiera mniej kazeiny i jest łatwiejszy do strawienia, nie alergizuje tak jak białko pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego.

CUKRY-laktoza chroni przed niebezpiecznymi biegunkami, wpływa na optymalny rozwój ośrodkowego układu nerwowego.

WITAMINY-mleko zawiera wszystkie niezbędne witaminy, podawanie dodatkowych preparatów ogranicza się do witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym.

ŻELAZO-niezbędne do tworzenia czerwonych ciałek krwi. Ssąc pierś dziecko zyskuje aż 50% tego krwiotwórczego pierwiastka.

Ad.3.Układ odpornościowy, a mleko matki.

W pierwszym półroczu życia dziecka układ odpornościowy nie wytwarza odpowiedniej

ilości immunoglobulin.
Niezbędne przeciwciała otrzymuje wraz z mlekiem matki przez cały okres karmienia.

Mleko matki daje lepszą ochronę przed różnego rodzaju infekcjami(nawet kilka lat po zaprzestaniu karmienia)

Pokarm kobiecy zawiera makrofagi, które unieszkodliwiają bakterie i grzyby oraz stymulują organizm dziecka do produkcji własnych przeciwciał.

W mleku matki znajdują się również limfocyty T i B, które po zetknięciu z wirusami wytwarzają substancję uodparniającą-interferon.

Ad.4.Rozwój emocjonalny i fizyczny dziecka karmionego piersią.

Karmienie piersią jest korzystne dla rozwoju kości i mięśni twarzy. Natura dostosowała kształt twarzy i jamy ustnej noworodka do pobierania pokarmu z piersi.
Nie sposób również nie zauważyć cennego wpływu karmienia na rozwój fizyczny dziecka. Zaznacza się zdecydowanie lepszy rozwój psychomotoryczny i emocjonalny noworodka.

Duże znaczenie na rozwój więzi noworodka z matką ma kontakt „skóra do skóry". Położone na brzuchu mamy zaraz po porodzie znowu czuje się bezpiecznie. Słyszy znajome bicie serca i znajomy głos. Czuje ogarniające je ciepło matczynego ciała i zaczyna szukać piersi.
RODZI SIĘ NIEPOWTARZALNA WIĘŹ MIĘDZY MATKĄ I DZIECKIEM NA CAŁE ŻYCIE!

V. KORZYŚCI Z KARMIENIA PIERSIĄ DLA MATKI

1.Odruch oksytocynowy

2.Zapobieganie otyłości

3.Ochrona przed nowotworami

4.Ochrona przed osteoporozą

5.Metoda LAM

6.Relacja między matką a dzieckiem

7.Względy ekonomiczne

8.Korzyści praktyczne

Odruch oksytocynowy

Karmienie piersią jest bardzo korzystne dla zdrowia matki.
Znacznie zmniejsza ryzyko krwotoków poporodowych dzięki wydzielanej w trakcie ssania oksytocynie, która obkurcza mięsień macicy. Chroni to również matkę przed anemią.

Zapobieganie otyłości

Laktacja powoduje uruchomienie mechanizmów lepszego wykorzystania zasobów energetycznych i bez większego wysiłku pozwala kobiecie pozbyć się nadmiaru kilogramów w trakcie karmienia.

Ochrona przed chorobami nowotworowymi

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet na świecie.
Również w Polsce. Udowodniono,że poprzez długotrwałe, czyli ponad sześciomiesięczne karmienie piersią można uzyskać zmniejszenie ryzyka zachorowania o ponad 10-30%.

Wśród matek,które karmiły co najmniej 3 miesiące odnotowano o 50%
mniej zachorowań na raka sutka.

Ochrona przed osteoporozą

Po odstawieniu dziecka od piersi,organizm matki odbudowuje kościec. Wśród kobiet po 65 roku życia, które karmiły, odnotowuje się
o połowę niższe ryzyko złamań szyjki kości udowej z powodu osteoporozy.

Karmienie jako metoda naturalnego planowania rodziny

Ta metoda znana jest od wieków. Tajemnica tkwi w częstym ssaniu piersi przez dziecko. Właśnie przez to blokowany jest powrót płodności. Metoda ta nosi nazwę LAM.

Relacje między matką karmiącą,a dzieckiem

Karmienie piersią powoduje, że mama lepiej znosi trud macierzyństwa,łatwiej czerpie z niego radość i satysfakcję. Silniej związuje się z dzieckiem. Udowodniono,że wśród matek karmiących rzadkością jest odrzucanie dzieci.

Względy ekonomiczne

Karmienie piersią jest tanie. Koszty sprowadzają się do odżywiania się matki. Aby pokarm był pełnowartościowy,odżywianie wcale nie musi być wyszukane czy nadmierne. Wydatki

są znacznie niższe niż koszt karmienia sztucznego.

Korzyści praktyczne

Karmienie naturalne jest bardzo praktyczne i wygodne. Pokarmu wcale nie trzeba przygotowywać, sterylizować, ogrzewać przelewać do butelek. Jest zawsze gotowy o każdej porze w domu czy w podróży.

Ta wygoda sprawia,że matka może w pełni korzystać z życia towarzyskiego.

VI. ZNACZENIE PIERWSZEGO KARMIENIA I WSPÓLNEGO POBYTU

1.Siara-pierwszy pokarm noworodka

2.Pierwsze karmienie-czas,znaczenie

3.Znaczenie wspólnego pobytu w Oddziale Położniczym matki i dziecka.

1.Siara-pierwszy pokarm noworodka

Gęsty,żółty płyn,wydzielanie trwa przez 4-6 pierwszych dni po porodzie.
Zawiera dużo białka, mniej laktozy i tłuszczów.
W siarze występuje duże stężenie immunoglobulin wpływających na układ odpornościowy noworodka.

2.Pierwsze karmienie-czas, znaczenie

Należy rozpocząć w pierwszych 2 godzinach po porodzie, gdy noworodek zaczyna szukać piersi. Jest wtedy aktywny, a odruch ssania bardzo silny.
Opóźnienie pierwszego karmienia jest u wielu noworodków przyczyną kłopotów ze ssaniem.

3.Znaczenie wspólnego pobytu na oddziale położniczym matki i dziecka

Wspólny pobyt na oddziale położniczym matki z dzieckiem czyli stosowanie systemu rooming-in zapewnia naukę dla matki w rozpoznawaniu objawów głodu dziecka, nieograniczoną częstotliwość i czas trwania karmień,karmienia nocne, uczy bliskości, wzmacnia więź emocjonalną, zapewnia karmienie na żądanie,które powoduje prawidłowy rozwój laktacji.

VII. PRAWIDŁOWE POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ

1.Na siedząco:

-klasyczna

-krzyżowa

-spod pachy(futbolowa)

2.Na leżąco:

-na boku

-na plecach

Prawidłowe pozycje do karmienia naturalnego

Istnieje bardzo wiele pozycji do karmienia dziecka. Są one często zróżnicowane ze względu na sytuację, w jakiej znajduje się matka lub dziecko. Inaczej karmi się wcześniaka,inaczej dziecko dwuletnie.

JEDNAK ZAWSZE POPRZEZ PRAWIDŁOWE PRZYSTAWIENIE OSĄGAMY PRAWIDŁOWY MECHANIZM SSANIA.

Nim karmiąca i dziecko osiągną pełną umiejętność karmienia, co pozwoli na przyjmowanie swobodniejszych pozycji do karmienia,powinny one odbywać się według poniższych zasad:

ZASADY PRAWIDŁOWEJ POZYCJI:
1.Matka siedzi lub leży wygodnie, jest rozluźniona

2.Podtrzymuje pierś czterema palcami od spodu. Kciuk układa na piersi (litera C),palce nie dotykają otoczki i nie uciskają piersi

3.Dziecko brzuszkiem przylega do ciała matki,twarzą jest skierowane do piersi

4.Kręgosłup dziecka jest wyprostowany, głowa nie zgina się (linia przechodząca przez ucho, ramię,biodro dziecka jest prosta)

5.Główka,plecy i pośladki dziecka są stabilnie podtrzymywanie

6.Głowa dziecka znajduje się na wysokości piersi, usta naprzeciw brodawki

VIII. POSTĘPOWANIE W CELU UTRZYMANIA LAKTACJI

1.Czas rozpoczęcia pierwszego karmienia

2.Prawidłowa technika przystawiania do piersi

3.Częstotliwość

4.Tylko „pierś"

5.Podtrzymywanie laktacji przy rozdzieleniu dziecka od piersi

Schemat prawidłowego postępowania dla matki

1.Pierwsze karmienie należy rozpocząć w pierwszych 2 godzinach po porodzie.

2.Karmić często (8-12 razy na dobę) według potrzeb (gdy dziecko jest głodne lub gdy piersi są przepełnione).Karmień może być nawet kilkanaście na dobę.

3.Upewnić się za każdym razem, że dziecko ssie prawidłowo.

4.Pozwalać dziecku ssać tak długo,jak tego potrzebuje i jest przy tym aktywne. Jedne potrzebują 10-15 min,inne 30-40 min.

5.Karmić jedną piersią ,,do końca",aby dziecko otrzymało pokarm II fazy

6.Nie dopajać dziecka glukozą lub herbatkami, bo pokarm zawiera odpowiednią ilość wody, nawet jak jest bardzo gorąco.

7.Nie stosować butelki ze smoczkiem,smoczków uspokajaczy kapturków ochronnych na brodawki,zwłaszcza w pierwszych 6 tygodniach.

8.Jeżeli dziecko przysypia więcej niż 3-4 godziny, należy go budzić i karmić co 3 godziny w dzień i 4-5 w nocy.

9.Karmienie piersią należy utrzymać nawet jeśli matka lub dziecko zachorują. Jeżeli są rozdzieleni laktację podtrzymuje się przez odpowiednio
częste odciąganie pokarmu.

IX. CO ZABURZA PROCES LAKTACJI

1.Przyczyny główne

2.Przyczyny rzadsze

3.Podstawa udanego przywrócenia laktacji

Przyczyny główne:

-nieprawidłowa technika karmienia

-zbyt mała częstość karmienia

-zbyt krótkie karmienie,zaprzestanie nocnych karmień

-dokarmianie

-dopajanie

-podawanie smoczków,gryzaczków

Przyczyny rzadsze:

-niedorozwój tkanki gruczołowej

-niedomoga hormonalna matki

-przewlekły stres

-przemęczenie matki

-choroba dziecka, wcześniactwo (słabe, nieefektywne ssanie)

-leki

-palenie papierosów i narażenie na dym papierosowy

-alkohol

-skrajne odżywianie

Podstawą udanego przywrócenia laktacji jest:

-silna motywacja matki

-skorygowanie wszystkich nieprawidłowości związanych z karmieniem
-wyeliminowanie wszystkich czynników zaburzających laktację

-zwiększenie stymulacji gruczołów piersiowych przez karmienie co 1,5 godziny w dzień, co 3 godziny w nocy(10-12 karmień na dobę),podawanie obydwu piersi podczas karmienia

-odpoczynek najlepiej razem z dzieckiem w łóżku

-stosowanie środków uznawanych za mlekopędne (koper,anyżek,czarnuszka)

X. PROBLEMY PODCZAS LAKTACJI W PRZYPADKU:

-NAWAŁU

-OBRZĘKU PIERSI I ZASTOJU POKARMU

-PODWYŻSZONEJ TEMPERATURY U MATKI

1. Jak rozpoznać?

2. Co robić?

NAWAŁ

Jest to stan fizjologiczny i świadczy jedynie o prawidłowej laktacji.

Jak rozpoznać?

-typowo występuje w 2-4 (6) dobie po porodzie
-dotyczy obu piersi jednocześnie
-odruch wypływu pokarmu działa prawidłowo
-dziecko ssie i słychać przełykanie
-piersi są miękkie,nie zaczerwienione,nie bolesne
-temperatura ciała jest w normie
-stan ogólny i samopoczucie matki są dobre, czasem towarzyszy jej niepewność , rzadko lęk

Co robić?

- karmić wyłącznie mlekiem matki
- nie stosować smoczków
- odciągać niewielką ilość pokarmu przed karmieniem w celu zmiękczenia otoczki, jeśli z powodu przepełnienia jest napięta
-odciąganie niewielkich ilości pokarmu pomiędzy karmieniami,jeżeli najedzone dziecko nie chce ssać (do odczucia ulgi, nigdy do końca)

Sposoby łagodzenia objawów:

- zimne okłady na piersi po karmieniach na ok 30 min
-picie naparu z szałwii(1-2 saszetki dziennie)przez dobę lub dwie
- jeśli dziecko nie jest karmione piersią-odciąganie pokarmu z częstością dostosowaną do stopnia przepełniania się piersi

OBRZĘK PIERSI I ZASTÓJ POKARMU

Jak rozpoznać ?

-typowo występuje w 2-10 dobie po porodzie
-dotyczy na ogół obu piersi jednocześnie
-odruch wypływu pokarmu jest słaby,lub go brak
-dziecko ssie,ale nie słychać przełykania lub trwa bardzo krótko
-piersi są obrzmiałe, twarde,mocno ucieplone,bolesne, zaczerwienione
-temperatura ciała w normie,czasem podwyższona, nawet powyżej 38,5 st C
-stan ogólny dobry

Co robić ?

-częste karmienie, minimum 8 razy na dobę (im częściej dziecko ssie,tym szybciej skończy się obrzęk)
-odpowiednio długie karmienia,średnio 15 min z każdej piersi
-prawidłowe przystawianie dziecka do piersi
-jeśli z powodu obrzęku piersi brodawka chowa się,odciągnąć niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki
-między karmieniami odciągania niewielkich ilości pokarmu dla odczucia ulgi
*UNIKANIE WSZYSTKIEGO,CO ZABURZA PRAWIDŁOWĄ TECHNIKĘ KARMIENIA-**SMOCZKI**,ORAZ ZASADĘ PODAŻY I POPYTU-**DOPAJANIE,DOKARMIANIE***
-jeśli efektywne karmienie jest niemożliwe-odpowiednio często odciągać pokarm i podawać dziecku pokarm jedną z alternatywnych metod

Metody łagodzenia objawów:

-niesterydowe leki przeciwzapalne np. ibuprofen
-ograniczanie obrzęku poprzez zimne okłady po karmieniach na 20 min
-okłady ze schłodzonej kapusty

PODWYŻSZONA TEMPERATURA U MATKI:

PODWYŻSZONA TEMPERATURA U MATKI NIE STANOWI P/WSKAZANIA DO KARMIENIA PIERSIĄ!

-*w* przebiegu chorób infekcyjnych przebiegających z gorączką należy odpoczywać,leżeć w łóżku, przestrzegać zasad higieny i pić dużo płynów.

XI. GDZIE SZUKAĆ POMOCY, GDY MASZ PROBLEMY W TRAKCIE KARMIENIA PIERSIĄ?

GODNE POLECENIA KSIĄŻKI I STRONY INTERNETOWE

- **Karmienie piersią. Podręcznik pod redakcją Magdaleny Nehring-Gugulskiej i Moniki Żukowskiej-Rubik, Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią, Warszawa 2006**
- **Warto karmić piersią. Magdalena Nehrling-Gugulska. Optima, Warszawa.**
- **Sztuka karmienia piersią, LLLI, tłum. Małgorzata Krupa (Media Rodzina of Poznań 1997)**
- **Mleko matki dla chorego dziecka. K. Mikiel-Kostyra, 2001**
- www.laktacja.pl
- www.imid.med.pl/karmienie
- www.podsercem.prv.pl
- www.dziecko.of.pl
- www.laleheleague.org
- www.breastfeeding.com