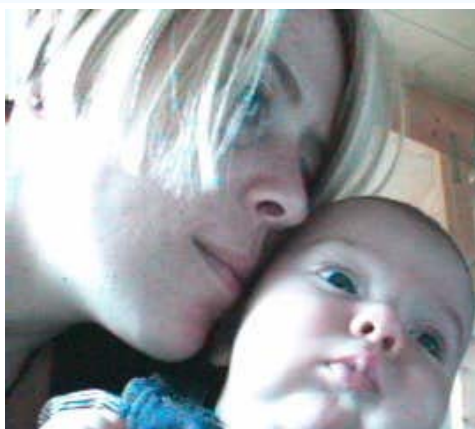


Notatki z okresu karmienia



Spis

[Od życia wewnątrzplodowego do zaistnienia w niezależności](#)

[Mleko kobiece](#)

[Fizjologia karmienia piersią](#)

[Zapotrzebowania matki](#)

[Rola ojca](#)

[Stabilizacja w karmieniu](#)

[Stosowanie leków oraz palenie](#)

[Ssanie](#)

[Dodatknie skutki wywierane na matkę](#)

[Karmienie piersią a kolejne poczęcie](#)

[Rozpoznawanie znaków niepłodności z pomocą Metody Owulacji Billingsa w okresie karmienia piersią](#)

[Rozpoznawanie znaków powracającej płodności z pomocą Metody Owulacji Billingsa w okresie karmienia piersią](#)

[Wskazania do korzystania z Metody Owulacji Billingsa](#)

[Okoliczności mające wpływ na powrót możliwości poczęcia](#)

Od życia wewnątrzplodowego do zaistnienia w niezależności

Sama natura powierza kobiecie zadanie nie tylko opiekowania się dzieckiem i dostarczania mu pokarmu, gdy ono wzrasta i rozwija się w jej łonie, lecz ponadto wydania go na świat i wdrażania w niezależną egzystencję i kontakt z ożywczym powiewem wiatru.

Zasadniczą zmianę dla życia noworodka wyznacza przecięcie sznura pępowinowego. Powoduje to zmianę w krwiobiegu dziecka. Różne kanały, poprzednio otwarte w sercu, zostają obecnie zamknięte, a inne otwarte. Żeby ułatwić jego zetknięcie się ze środowiskiem powietrza, stabilizuje się w tej chwili układ krążenia krwi w płucach. Sprawia on obecnie, że produkty przemiany gazowej zostają eliminowane przez płuca - zamiast dotąd przez oczyszczający układ krążeniowy krwi matki. Dotąd otrzymywało dziecko składniki odżywcze w strumieniu krwi poprzez łożysko i pępowinę. Obecnie niemowlę pobiera pokarm za pomocą ust. Stabilizuje się nowy układ krążenia oplatający układ pokarmowy. Dzięki temu składniki odżywcze zostają pobierane drogą doustną i docierają do wszystkich części ciała.

Dziecko może odtąd uniezależnić się całkowicie od matki, gdyż pobiera pokarm ustami. Jednakże sama natura zadecydowała o tym i przeznaczyła kobietę do tego, żeby nadal spełniała zadanie żywicielki. To z kolei wyraża się dobroczynnie zarówno na nią samą, jak i na jej niemowlę.

Mleko kobiece

Mleko z piersi przeznaczone jest dla niemowlęcia. U każdego gatunku ssaków powstaje taki pokarm, jaki będzie służył ku najlepszemu dobru jego młodych.

Niezależnie od prawidłowych proporcji i jakości tłuszczów, cukru, witamin i minerałów, pokarm matki zawiera enzymy nieodzowne do trawienia oraz przeciwciała, które chronią przed chorobą, szczególnie zaś przed chorobami układu pokarmowego i oddechowego. Pokarm matki jest też wolny od szkodliwych składników białkowych, mogących wywołać uczulenia, co by się wyraziło np. w postaci astmy czy egzemy.

Siara, wyglądem przypominająca ciecz wodnistą, jaka się pokazuje na etapie poprzedzającym w pełni rozwinięte mleko, zawiera w obfitości te właśnie istotne składniki i przygotowuje narządy trawienne niemowlęcia do przyjęcia mleka.

Pokarm z piersi jest wolny od skażeń. Wszelkie preparaty sztuczne mogą być skażone czy to z powodu sposobu ich przechowywania w opakowaniach, czy z kolei poprzez kontakt, np. poprzez ręce czy też skażoną wodę. Witaminy zawarte w pokarmie matki są tam chronione, natomiast ulegają rozkładowi w sztucznych odżywkach w temperaturze, stąd też trzeba je podawać odrębnie we wszystkich odżywkach innych aniżeli pokarm matki.

Szczególną zaletą karmienia jest to, że dostarcza ono pokarmu w optymalnych warunkach. Prawidłowa jest wtedy temperatura pokarmu i dziecko otrzymuje właściwą ilość płynu, odpowiadającą zapotrzebowaniu odżywcemu niemowlęcia w danej chwili.

Fizjologia karmienia piersią

Ludzkie niemowlę dysponuje nieprawdopodobnymi zdolnościami umysłowymi. Toteż uczy się ono prędko i odpowiada na docierającą do niego ciepłą, miękką pierś, która go karmi. Niemowlę wie już, jak ssać sutkę, ponieważ wypraktykowało ruchy ssania we wczesnym życiu płodowym na swym kciuku. W związku z tym dysponuje wyćwiczonymi mięśniami twarzy, dzięki czemu potrafi wykonywać ruchy ssania i pobierać mleko z piersi zaraz odkąd znalazło się na świecie.

Niemowlę słucha i raduje się barwą głosu matki, jej mówieniem, uśmiechem, śpiewem, uczy się rozróżniać jej nastroje i rozkoszuje poczuciem bezpieczeństwa w jej ramionach. W tym klimacie bezpieczeństwa uczy się przyjmować wyrazy miłości, wzrastając fizycznie i emocjonalnie. Widząc to wszystko, sama z kolei matka również się budzi do życia.

Zapotrzebowania matki

Zdarzają się kobiety, które niekiedy z nie wiadomych powodów nie są zdolne do karmienia dziecka piersią. Ważne jest, że najważniejszą rolę odgrywa tu czynnik miłości. On właśnie działa tu uzupełniająco i może występować w kombinacji nawet bez karmienia piersią. Niechby zatem żadna matka nie poczuwała się do winy, ani też nie czuła się zawstydzona, że napotyka na trudności z karmieniem, względnie że w ogóle nie może karmić. Karmienie powinno się odbywać w klimacie możliwie najwyższego spokoju. Zdarza się, że obawy matki są wynikiem tego, iż dziecko nie chce pić i dochodzi do walki z powodu piersi. Tę sytuację prosi się o kompetentną pomoc ze strony doświadczonej, mądrej, a cierplivej kobiety. Zręczna fachowa porada jest zwykle osiągalna w kręgu najbliższej rodziny matki. Istnieją jednak również organizacje i kraje, które specjalizują się w służeniu pomocą takim matkom oraz fachową radą odnośnie do karmienia piersią.

Rola ojca

Natura daje dziecku nie tylko matkę, ale i ojca. Jego rola opiekuńcza i zadanie dbania o pomyślne warunki życia dla niemowlęcia - wyraża się w trosce, jaką okazuje matce, zapewniając jej dobre samopoczucie i troszcząc o jej należyte wyżywienie, zaopatrzenie w napoje, odpoczynek, a także gdy nocą przejmuje część bycia dla dziecka, odpowiadając wtedy na jego prośby.

Stabilizacja w karmieniu

Jest rzeczą ważną, żeby wytwarzanie pokarmu szczególnie w początkowym okresie karmienia piersią nie było narażone na zakłócenia emocjonalne, takie jak zakłopotanie, obawy, kłótnie, a także chroniczne zmęczenie.

Najlepiej karmić niemowlę, gdy ono jest głodne i prosi o karmienie. Karmienie nocą jest rzeczą w pełni normalną przez pierwsze tygodnie. Przyczynia się też do zachowania właściwego zaopatrzenia piersi w mleko, jednocześnie podtrzymując stan niemożności poczęcia.

Stosowanie lekarstw oraz palenie

Lekarz powinien uświadomić matce, jakie jest działanie pewnych przepisanych lekarstw. Mleko z piersi jest wystarczającym środkiem dla wyłączenia wszelkich skażeń organizmu. Stosowanie lekarstw może się okazać dla dziecka czymś bardzo szkodliwym. Dla tego samego względu należy zaniechać palenia papierosów.

Ssanie

Skutkiem lokalnym ruchów ssania na samą pierś staje się jej pobudzenie do wytwarzania mleka - poprzez czynność prolaktyny. Taka jest odpowiedź u matki na prośbę niemowlęcia. Jeśli nie będzie ruchów ssania, mleko po prostu ustanie. Tak może się zdarzyć, jeśli dziecko ssie tylko jedną pierś, chociażby np. ze względu na to, że odnośna sutka jest nie rozwinięta i dziecko musiałoby włożyć więcej trudu, by ssać tę właśnie pierś. W przypadku gdy dziecko przestanie ssać tę pierś, mleko wyschnie, podczas gdy w drugiej piersi mleko będzie wytwarzane nadal w pełni normalnie, gdyż dziecko będzie ssało właśnie tę drugą pierś.

Poprzez układ nerwowy, przysadka mózgowa wytwarza hormon zwany oksytocyną. Jest to hormon pobudzający splywanie. Gdy dziecko wykonuje ruchy ssania, mleko splywa. Odruch ten może być zainicjowany przez słuch, wzrok, zapach głodnego dziecka, a nawet gdy matka jest w pobliżu czyjegoś innego niemowlęcia. W ten sposób dziecko adoptowane może być karmione z powodzeniem przez adoptującą je matkę.

Dodatnie skutki wywierane na matkę

Oksytocyna działa na mięsień macicy, powodując jego obkurczenie, gdy dziecko ssie mleko. Dzięki temu macica wraca po porodzie do normalnej wielkości i kształtu. Powoduje to wydalanie z macicy skrzepów i odchodów poporodowych, gdy obkurcza się ona w odpowiedzi na ruchy ssania.

Istnieje coraz więcej świadectw potwierdzających fakt, iż karmienie piersią chroni kobietę przed rakiem gruczołu piersiowego i osteoporozą w jej dalszym życiu.

Hormony łożyska: estrogeny, progesteron oraz prolaktyna - przygotowują piersi przez miesiące ciąży do wytwarzania mleka poprzez pobudzenie wzrostu piersi i rozwój ich struktury gruczołowej. Po porodzie utrzymuje się wysokie stężenie prolaktyny. Powoduje to jednoczesne zawieszenie mechanizmu jajczkowania. Pociąga to za sobą u matki utrzymującą się w okresie wytwarzania mleka przez zmienny czas nieplodność. Dzięki temu dziecko nabywa stopniowo tężyzny, przygotowując się na przyjmowanie pokarmów stałych.

Karmienie piersią a kolejne poczęcie

Okres utrzymujące się niemożności poczęcia jest zmienny. W sposób zasadniczy zależy to od stałego karmienia piersią. Zasadniczą rolę odgrywa tu skuteczne ssanie ze strony dziecka. Należy niemowlę przystawiać do piersi tuż po wydaniu go na świat. Trzeba uczynić wszystko, by jak najwcześniej zapewnić właściwe zaopatrzenie piersi w pokarm.

Metoda niewystępowania miesiączek przez czas karmienia (LAM = Lactational Amenorrhea Method) opiera się na założeniu, że dopóki w przypadku wyłącznego karmienia piersią u matki nie pojawia się miesiączka, współczynnik zachodzenia w ciążę wynosi ok. 2% przez pierwsze 6 miesięcy. Przez ten okres nie trzeba podejmować żadnych obserwacji, ani też nie trzeba się kierować żadnymi wskazaniami-regułami. Ponieważ jednak kobieta nie otrzymuje w tym wypadku pouczenia odnośnie do możliwości czy niemożności poczęcia, nie jest ona w stanie przewidzieć u siebie powrotu okresu płodności. Stąd nietrudno o nie wyjaśnione przypadki zachodzenia w ciążę.

Metoda Owulacji Billingsa jest znakomitym środkiem, dzięki któremu kobieta przekonuje się, z jak wielką dokładnością rozpoznaje w oparciu o zmiany w zachowaniu objawu śluzu znaki powracającej możliwości poczęcia. Do prowadzenia zapisów należy przystąpić w około 3 tygodnie po porodzie. Ta naturalna metoda planowania poczęć może się poszczycić współczynnikiem skuteczności powyżej 99%.

Kobieta kierująca się Metodą Owulacji Billingsa uczy się rozpoznawać utrzymującą się niemożność poczęcia oraz znaki powracającej możliwości poczęcia.

Rozpoznawanie znaków niepłodności z pomocą Metody Owulacji Billingsa w okresie karmienia piersią

Podejmowanie obserwacji staje się czymś spontanicznym, ilekroć kobieta udaje się za naturalną potrzebą. Zauważone znaki stają się podstawą [Metody Owulacji Billingsa](#).

Ponieważ proces jajczkowania jest zawieszony, nie ma w tym czasie żadnego śluzu i na sromie utrzymuje się odczucie „sucho”. To „sucho” wskazuje w sposób pewny na nie-aktywność jajników i konsekwentnie: utrzymującą się niemożność poczęcia.

Zdarza się, że zamiast odczucia całkowitego „sucho” - kobieta notuje pojawiającą się jakąś wydzielinę. Jeśli ona występuje, pozostaje wciąż taka sama - niezależnie od tego czy się zdarzają dni suche, które przerywają ciąg dni z ową wydzieliną. Również ta sytuacja świadczy o niskiej aktywności jajników i konsekwentnie o niemożności poczęcia.

Pojawienie się jakiegokolwiek innej wydzieliny informuje kobietę o możliwości poczęcia. Sygnalizuje to fakt, że jajniki stają się aktywne i uaktywniają szyjkę macicy, pobudzając ją poprzez wydzielanie estrogenów do wytwarzania wydzieliny śluzowej.

Jeśli małżonkowie ograniczą podejmowanie współżycia do dni z występującymi oznakami niepłodności i trzymają się wskazań-reguł Metody Owulacji Billingsa, nie dojdzie do poczęcia.

Rozpoznawanie znaków powracającej płodności z pomocą Metody Owulacji Billingsa w okresie karmienia piersią

Metoda Owulacji Billingsa uczy kobietę, jak rozpoznawać znaki powracającej możliwości poczęcia. Pod wpływem hormonów jajnika, przygotowujących proces jajczkowania, szyjka macicy zaczyna wytwarzać wydzielinę śluzową. Śluz szyjki jest istotnym komponentem możliwości poczęcia, gdyż plemniki zdolne są przeżyć jedynie w ścisłej zależności od niego i w nim dopiero nabywają zdolności dotarcia do komórki jajowej i jej zapłodnienia (zob. [Ucząc Metody Owulacji Billingsa](#)).

Śluz szyjki macicy wydostaje się na zewnątrz, na srom. Kobieta zauważa go przez wywoływane przez niego odczucie. Czasem dołącza się do tego wzrokowe zauważenie śluzu.

Kobieta może nadal karmić piersią, chociażby nawet wróciła już normalna cykliczność. Matka może kontynuować karmienie piersią tak długo, dopóki zechce, względnie jak długo prosi o to dziecko - i nie zajdzie ponownie w ciążę, chyba że dokona wyboru za kolejnym dzieckiem.

Gdy kobieta zajdzie w ciążę, obniży się ilość pokarmu, chociażby nadal karmiła piersią, na ile to będzie możliwe. Z zasady nie ma żadnego przeciwwskazania, by dziecko odstawić od piersi ze względu na kolejną ciążę.

Wskazania do korzystania z Metody Owulacji Billingsa

Jeśli chodzi o poprawne nauczanie, należy się skontaktować z akredytowanym nauczycielem metody w Ośrodku Metody Owulacji Billingsa. [Skontaktuj się z nami](#) w celu znalezienia któregoś z Ośrodków, do którego byłoby ci jak najbliżej. Tym wszystkim, którzy nie mają możliwości skontaktowania się z którymś z Ośrodków, ofiarujemy pomoc on-line (drogą internetową).

Okoliczności mające wpływ na powrót możliwości poczęcia

Jest szereg okoliczności, które mogą spowodować, iż możliwość poczęcia wróci przed upływem sześciu miesięcy od porodu.

- Jajczkowanie we wczesnym terminie może wrócić chociażby nawet matka karmiła niemowlę wyłącznie pokarmem własnym
- Kobieta może zachorować, albo też sama jest niedożywiona
- Zdarza się, że matka nie potrafi karmić piersią

- Albo też może karmić jedynie częściowo
- Kobieta musi wykonywać pracę zawodową i w związku z tym karmi jedynie połowicznie
- Dziecko jest niewydolne i nie potrafi należycie ssać
- Dziecko może być chore

Gdy uwzględnimy wszystkie te zróżnicowane okoliczności, wyłania się tym bardziej konieczność należytego zrozumienia Metody Owulacji Billingsa oraz stosowania jej wskazań-reguł. Gdy kobieta będzie się ich trzymała, rozpozna chwilę nawrotu możliwości poczęcia. Niezbędnych informacji dostarczy jej obserwacja objawów i notowanie znaków związanych z obecnością śluzu. Podobnie również wystąpienie [krwawienia](#) jest dla kobiety znakiem, że estrogeny podjęły swą aktywność i tym samym zbliża się możliwość poczęcia. Małżonkowie zyskują w ten sposób informację, dzięki której są w stanie podjąć wybór odnośnie do kolejnego poczęcia.