

# NIEZBĘDNIK MAMY KPI



## LAKTATOR

pojedynczy



Wersja optymalna:

- elektryczny
- na 2 piersi
- przenośny
- z ładowarką

podwójny



## SESJE



10-12 x na dobę  
w dzień co 2h  
w nocy co 3h

Obowiązkowa sesja  
nocna między  
1 a 4 z uwagi na  
wyrzut prolaktyny



### CZAS TRWANIA:

**Laktator pojedynczy**

15-20 minut każda z piersi lub  
7/5/3 naprzemiennie każda pierś

**Laktator podwójny**

15-20 minut obie piersi na raz

### JAK LICZYĆ ODSTĘPY MIĘDZY SESJAMI?

Od momentu rozpoczęcia do momentu rozpoczęcia, czyli:  
12.00 pierwsza sesja, 15.00 druga sesja, 18.00 kolejna sesja, itd.

## ZWIĘKSZENIE LAKTACJI

Pierwsze 3 miesiące to czas gdy laktacją sterują hormony, w tym czasie pracować nad nią można wyłącznie zasadą popyt-podaż, czyli dokładając kolejne sesje lub stosując następujące techniki:



### CLUSTER PUMPING

Metoda naśladuje naturalne "wiszenie" dziecka na piersi. Polega na zastosowaniu schematu:

**15 minut sesji na obie piersi**  
**30 minut przerwy**  
przez 3h.

*Stosuj ją przez 3 do 5 dni, w porze, która jest dla Ciebie odpowiednia.*

### POWER PUMPING

**20 minut obie piersi**  
**10 minut przerwy**  
**10 minut obie piersi**  
**10 minut przerwy**  
**10 minut obie piersi**

Stosuj:

*Stosuj ją 1-3x na dobę, nie pod rząd, w porze, która jest dla Ciebie odpowiednia.*

## WSPOMAGACZE

Wspomagacze w stylu słodki jęczmienny czy herbatek na laktację\* zacznij stosować dopiero po ustabilizowaniu się Twojej laktacji. Stabilizacja laktacji następuje zazwyczaj po 3 miesiącach od porodu, poznasz ją po tym, że znika uczucie pełnych piersi i stają się one miękkie.

\*Nie stosuj herbatek zawierających w swym składzie koper włoski.



# NIEZBĘDNIK MAMY KPI

by  MATKOWE  
Love

## NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

Zastój  
Zatkany kanalik  
Zapalenie piersi  
Zły dobór lejka  
Oporność piersi na laktator

Lejek musi być  
odpowiednio  
dobrany do  
piersi



## JAK UŁATWIĆ SOBIE SESJE

- Nastaw przypomnienie/budzik
- Przygotuj sobie coś do jedzenia i picia
- Podczas sesji oglądaj zdjęcia i filmiki z dzieckiem lub odwrotnie rób coś co nie wzbudza silnych emocji i zajmie Ci głowę np. czytaj książkę, graj na telefonie, sprzątaj etc.
- Kup lub wykonaj sama stanik do sesji zaś bazę umieść w nerce, to zapewni Ci mobilność
- Zaopatrz się w przejściówkę do auta, dzięki temu w trasie naładujesz bazę
- Dziecko podczas sesji może się nudzić zajmij je zabawą w dźwięki, miny, pacynkowy teatrzyk, czytaniem książki, mata edukacyjna lub karuzela z pozytywką też mogą być przydatne
- Rób notatki z każdej sesji, pozwoli Ci to sterować swoją laktacją

## NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Zbyt mała liczba sesji
- Zbyt długa sesja
- Pomijanie sesji nocnej
- Zbyt mała siła ssania
- Źle dobrany lejek
- Źle ułożony lejek podczas sesji

## DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC

HELP

W przypadku problemów z laktacją warto zwrócić się do certyfikowanego doradcy laktacyjnego.

Na grupach wsparcia dla rodziców wcześniaków tworzonych przez MatkowieLove znajdziecie certyfikowanych doradców laktacyjnych, którzy takich porad udzielają bezpłatnie.



**Agata Witkowicz**  
położna, CDL  
Tel. 510 483 520



**Joanna Ligocka**  
położna, pielęgniarka,  
CDL  
Tel. 663 550 848

