



## Co-funded by the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



NURTURING BEGINNINGS

Karmienie piersią - rozwiązywanie problemów.

Zapalenie sutek jest bolesnym stanem. Może zniechęcać do karmienia piersią jeśli nie odpowiednio zarządzane.

### ● **Objawy zapalenia gruczołu mlekowego:**

- 📍 Piersi ból, zaczerwienienie, i ciepło.
- 📍 Gorączka, dreszcze i objawy grypopodobne .

### **Zapobieganie & Strategie leczenia :**

- ✓ Zapewnić właściwy zatrzask i opróżnianie z piersi .
- ✓ Kontynuować karmienie piersią Do jasne zatkane przewody.
- ✓ Stosować ciepły kompresuje przed karmienie i masaż dotknięty obszar.
- ✓ Jeśli objawy utrzymują się, antybiotyki móc Być wymagany.

### ★ **Fakty oparte na dowodach:**

→ Medycyna poleca kontynuację karmienia piersią podczas zapalenia sutek, ponieważ przerwanie może pogorszyć objawy.

Wsparcie:

### ★ **W przypadku przepelnienia:**

- ✓ Stosować ciepłe kompresy przed karmienie i zimne okłady potem.
- ✓ Przekonywać częste karmienie piersią Lub wyraz dłoni Do łagodzić : uśmierzać ciśnienie.



## Co-funded by the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



NURTURING BEGINNINGS

✓ Delikatny pierś masaż może poprawić mleko przepływ.

### ★ W przypadku niskiej zawartości mleka:

- ✓ Przekonywać do częstego karmienie piersią —produkcja mleka następuje przez zasadę popyt-podaż.
- ✓ Polecić kontakt skóra do skóry techniki zmniejszające stres do promowania uwolnienia oksytocyny.

Karmienie piersią nie jest Tylko fizyczne—ma mocną emocjonalną część. Wiele matek odczuwa niepokój, poczucie winy, a nawet depresję poporodową w związku z karmieniem piersią.

### !\$ Jak można Wspierać Psychiczny Dobrze samopoczucie Matki?

- ✓ Normalizować emocje o karmieniu piersią.
- ✓ Oferować bezstronne wsparcie jeśli matka wybiera karmienie mlekiem modyfikowanym .
- ✓ Łączyć matki zmagające się z laktacją z konsultantami lub wsparciem grupy.

### ✦ Fakty oparte na dowodach:

→ **uwolnienie oksytocyny zmniejsza** macierzyński stres, prowadzący do słabego wpływu pokarmu. Zachęcanie do stosowania technik relaksacyjnych może znacząco poprawić skuteczność karmienia piersią.

Podsumowanie i wnioski:

- ✓ **Częste karmienie, i zaufanie .**
- ✓ Zdrowie psychiczne matki gra kluczową rolę w karmieniu piersią.