**Nawał mleczny - dlaczego powstaje i jak sobie z nim radzić?**

**Karmienie piersią wpływa pozytywnie na zdrowie dziecka, a także stanowi świetny sposób na budowanie bliskiej więzi między mamą i dzieckiem. Warto jednak wiedzieć, że droga do karmienia naturalnego nie zawsze jest idealnie prosta, a na jej początku pojawia się kilka trudniejszych momentów. Jednym z nich jest nawał pokarmu, będący naturalnym procesem rozpoczynającej się laktacji. O przyczynach nawału mlecznego i sposobach na zminimalizowanie jego nieprzyjemnych skutków opowiada Karolina Laskowska, położna i ekspert marki Mama i ja.**

Narodziny dziecka to dla każdej kobiety moment przełomowy, wiążący się z wieloma zmianami nie tylko w jej życiu, ale i organizmie. Chodzi jednak nie tylko o dojście do siebie po trudach ciąży i porodu, ale również o uruchomienie produkcji pokarmu. Mitem jest, że podczas pierwszego przystawienia malucha do piersi od razu wypłynie z niej mleko. Zwykle na początku jest to tylko kilka kropel, jednak taka ilość – wbrew obawom młodych mam - w zupełności dziecku wystarcza. Dopiero z czasem laktacja się „rozkręca” i pojawia się wręcz nadprodukcja pokarmu. Piersi stają się nabrzmiałe, twarde i bardzo ciężkie, a w wielu przypadkach również tkliwe i bolesne. Dzieje się to zazwyczaj między 3 a 4 dobą po porodzie i nosi nazwę nawału – wyjaśnia Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja.

**Nawał pokarmu - dlaczego powstaje i co oznacza?**

Nawał mleczny to fizjologiczny proces, przez który przechodzi zdecydowana większość świeżo upieczonych mam. Za jego przyczyną kryją się hormony, takie jak prolaktyna i oksytocyna, które odpowiadają za pobudzenie laktacji i „zachęcenie” piersi do produkcji większej ilości mleka. Przez pewien okres nawet większej niż potrzebuje tego dziecko. Nawał mleczny powstaje na skutek nadprodukcji pokarmu, a ta z kolei jest wynikiem częstego ssania i stymulacji brodawki sutkowej. Kiedy zatem mama przystawia głodne lub spragnione bliskości maleństwo do piersi, to do przysadki mózgowej biegnie komunikat: produkujemy mleko! Mówiąc jeszcze prościej - jest popyt na pokarm to i następuje jego podaż – wyjaśnia ekspert marki Mama i ja. Nawał mleczny jest zatem naturalnym procesem i nie należy się go obawiać. Służy on wyłącznie dostosowaniu ilości mleka do potrzeb maluszka i zwykle samoczynnie mija po około 48 godzinach od rozpoczęcia, mówi położna Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja.

**Domowe sposoby uporania się nawałem**

Potraktowanie nawału jako naturalnego i – co najważniejsze - przemijającego etapu to ważny punkt na drodze do długiego i efektywnego karmienia swojego dziecka. Warto jednak wiedzieć, że nieprzyjemne objawy nadprodukcji mleka, takie jak bolesność, obrzęk czy uczucie ciężkości i twardości piersi, można w dużym stopniu zminimalizować nawet w warunkach domowych. Co zatem robić w takiej sytuacji? Zawsze powtarzam młodym mamom, że najskuteczniejszym laktatorem jest ich własne dziecko. Częste przystawianie do obu piersi na zmianę pozwala sukcesywnie je opróżniać i nie dopuszczać do sytuacji przepełnienia. Kiedy jednak maluch jest najedzony, a piersi nadal są wypełnione mlekiem, warto zastosować laktator i odciągnąć nieco pokarmu – z jednej strony lub z obu jednocześnie. Najlepiej robić to w pozycji lekko pochylonej do przodu, mówi ekspert marki Mama i ja. Zdaniem specjalistki przed każdym odciąganiem dobrze jest rozgrzać pierś ciepłą pieluszką, prysznicem lub termoforem, co spowoduje rozszerzenie kanalików mlecznych i polepszy wypływ mleka. Po zakończonym odciąganiu warto natomiast zastosować zimny okład, by kanaliki mleczne obkurczyć. Dobrym pomysłem podczas nawału jest również zrezygnowanie z twardych i sztywnych biustonoszy na rzecz wygodnych, miękkich staników. Gdy piersi są duże, ciężkie i bolesne, niewłaściwa bielizna może spowodować nadwyrężenie włókien mięśniowych i w konsekwencji doprowadzić do stanu zapalnego. Najważniejszą radą, choć zapewne najtrudniejszą do zrealizowania podczas nawału pokarmu, jest zasada „zero stresu”. Stres może bowiem spowodować blokadę wypływu mleka. Przede wszystkim nie należy się martwić, że częste przystawianie dziecka spowoduje potęgowanie produkcji pokarmu, dodaje położna Karolina Laskowska. Warto podkreślić, że nawał powinien wystąpić tylko na początku laktacji, jako jednorazowy objaw. W przypadku późniejszych trudności lub też potrzeby wsparcia na dowolnym etapie, najlepiej jest poprosić o radę położnej lub certyfikowanego doradcy laktacyjnego. Umiejętnie ocenią oni sytuację, dodadzą otuchy i wskażą sposoby na uporanie się z większością problemów i trudności związanych z karmieniem.

**Nawał mleczny – czego nie robić!**

Domowe sposoby na nawał pokarmu są sprawdzone i skuteczne, dlatego warto z nich korzystać podczas pierwszych dni laktacji. Bardzo ważne jest jednak, żeby nie próbować własnych metod i przede wszystkim nie masować piersi. Podczas masażu może dojść do przemieszczenia kanalików mlecznych w gruczole piersiowym i powstania tzw. torebek mlecznych, co sprzyja zatorom i zastojom, a w konsekwencji nawet zapaleniu piersi, tłumaczy Karolina Laskowska. Kiedy jednak już do takiej sytuacji dojdzie i młoda mama podczas codziennego badania piersi wyczuje w niej twardą kulkę to powinna ona rozbić to miejsce dwoma palcami, a następnie ogrzać ciepłym prysznicem, ciepłą pieluszką lub termoforem. Warto również zrobić shaker piersi pod prysznicem, czyli potrząsanie piersią, by opróżnić torebki mleczne i przez kolejne dni jak najczęściej przystawiać dziecko w różnych pozycjach. Po pewnym czasie problem powinien ustąpić, a karmienie będzie lżejsze i przyjemniejsze, dodaje na koniec ekspert Mama i ja. Uporczywe zatory i zastoje można też wyeliminować drenażem limfatyczny wykonanym przez położną lub fizjoterapeute.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł