

**Libusza Wierzchanowska-Fic  
Maria Wierzchanowska**



„Rodzi nie tylko matka dziecko,  
lecz także dziecko matkę”.

**Gertrud von Le Fort**

**Autor:**

Libusza Wierzchowska-Fic  
Maria Wierzchowska

**Redakcja i korekta tekstu:**

Aleksandra Juryszczak | [www.olajuryszczak.com](http://www.olajuryszczak.com)

**Skład i grafika:**

Karolina Postawa | [www.studiozsercem.pl](http://www.studiozsercem.pl)

**Copyright © 2022**

**Karmienie Piersią Libusza Wierzchanowska-Fic  
Maria Wierzchowska**

**Kontakt: [kontakt@czaskarmienia.pl](mailto:kontakt@czaskarmienia.pl)**

**Wydanie 1**

**ISBN**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz Wydawca dotożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych i autorskich. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystywania informacji zawartych w książce.



@czas\_karmienia



Czas karmienia



[www.czaskarmienia.pl](http://www.czaskarmienia.pl)

# Spis treści

WSTĘP	6
MOJA HISTORIA KARMIENIA PIERSIĄ	15
KARMIENIE PIERSIĄ JAKO NATURALNY PROCES ŻYCIA	19
PRZYGOTUJ SIĘ MENTALNIE DO KARMIENIA PIERSIĄ	29
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ	36
PODSTAWY LAKTACJI	44
NAJWAŻNIEJSZE TECHNIKI PRZYSTAWIANIA DZIECKA DO PIERSI	47
NAJCZĘSTSZE PROBLEMY (PŁASKIE BRODAWKI, POPEKANE BRODAWKI)	78
NIEZBĘDNE ELEMENTY WSPOMAGAJĄCE LAKTACJĘ	84
LAKTATOR – BEZ TEGO ANI RUSZ!	91
ODCIĄGANIE I PRZECHOWYWANIE POKARMU	97
LAKTACJA PO CESARSKIM CIĘCIU	101
WPŁYW DIETY NA LAKTACJĘ	103
ROLA STRESU W PROCESIE KARMIENIA PIERSIĄ	112
PRZEDWCZESNY PORÓD A KARMIENIE PIERSIĄ	125
KARMIENIE BLIŹNIĄT	129
KARMIENIE W TANDEMIE	132
KRYZYS LAKTACYJNY	138
MLEKO MODYFIKOWANE	142
KARMIENIE BUTELKĄ	145
ODSTAWIANIE	149
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PODCZAS KARMIENIA	153
SEKS A KARMIENIE PIERSIĄ	157
POLECAJKI	161
HISTORIE MAM – ZAINSPIRUJ SIĘ!	174
FAKTY I MITY O KARMIENIU PIERSIĄ	178
ZAKOŃCZENIE	182

„Gdyby karmienie piersią jeszcze nie istniało, ktoś, kto by je dzisiaj wynalazł, zasługiwałby na podwójną nagrodę Nobla: w dziedzinie medycyny i ekonomii”.

**Keith Hanson, Vice President for  
Human Development, World  
Bank Group**



WSTĘP

# *Poznajmy się!*



**Cześć, nazywam się Libusza Wierzchanowska-Fic i jestem mamą czwórki cudownych dzieci – Mieszka, Miłostawy, Dobrostawy i Ragnara. Piszę ten e-book w przerwach na karmienie mojego 4,5-miesięcznego synka. Właśnie teraz sobie słodko śpi, ale w każdej chwili może się obudzić. Ups.**

Oprócz wychowywania dzieci zajmuję się fotografią. Na co dzień prowadzę własną działalność fotograficzną. Lubię kuchnię włoską i długie spacery z psem. Bardzo relaksuje mnie kontakt z naturą oraz czytanie książek.

**Wraz z pomocą mojej mamy, Marii Wierzchanowskiej, również mamy czwórki dzieci, która od ponad 44 lat pracuje jako położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny, pragniemy Ci pomóc przejść przez ten piękny, lecz zarazem wymagający proces, jakim jest karmienie piersią.**

Podjęłam się napisania tego poradnika o karmieniu piersią, ponieważ czuję, że mam w tym temacie kilka ważnych rzeczy do przekazania. Mogłoby się wydawać, że o laktacji napisano już chyba wszystko i wystarczy odpowiednio się przygotować i po prostu karmić! Ale ja chcę Ci powiedzieć coś od siebie i być może sprawić, że karmienie piersią przestanie być dla Ciebie ciężarem, a stanie się czymś naturalnym, pięknym procesem w życiu świeżo upieczonej mamy.

*Moja mama jest moją  
Największą inspiracją  
i pomocą!*



**Moja mama, Maria, pracuje jako położna środowiskowa w lokalnym ośrodku zdrowia. Od kilkudziesięciu lat ma kontakt z kobietami w ciąży.** Swoją karierę zawodową rozpoczęła jako położna w szpitalu na oddziałach, takich jak patologia ciąży, położnictwo czy oddział noworodkowy. Po urodzeniu dzieci zdecydowała się na pracę w przychodni. Na początku była położną w poradni dla kobiet, a następnie objęła posadę położnej środowiskowej i rodzinnej. Towarzysząc kobietom w ciąży i w połogu, poczuła chęć zdobycia umiejętności doradcy laktacyjnego. Chciała jeszcze lepiej pełnić swoją misję zawodową i wspierać kobiety w połogu.

**CZY WIESZ, ŻE...**

**Wsparcie i pomoc położnej lub CDL może pomóc Ci w rozkręceniu i podtrzymaniu laktacji. Tak, żebyś mogła karmić jak najdłużej.**



## DLACZEGO STWORZYŁAM TAKI PORADNIK?

**Stworzyłam ten e-book, bo z własnego doświadczenia wiem, że temat karmienia piersią jest dla przyszłych matek bardzo ważny.** Jeśli jesteś jeszcze w ciąży lub już urodziłaś i leżysz po porodzie ze swoim maleństwem w szpitalu bądź w domu, to myślę, że ten e-book Ci się przyda. Głęboko wierzę, że po lekturze tego poradnika będziesz się czuć w temacie laktacji silniejsza i bardziej pewna siebie.

### POZA TYM...

**Kobięcy pokarm to substancja bioaktywna, której do tej pory nikt nie potrafi skopiować. To dopiero cudo natury!**

Tyle się słyszy, że karmienie jest trudne i wymagające, przez co niektóre kobiety rezygnują z karmienia ma-  
luszka jeszcze przed jego narodzinami i decydują się na podawanie mleka modyfikowanego (mm). **Oczywiście nie neguję tej decyzji, należy ona wyłącznie do Ciebie. Nie chcę wywierać na Tobie presji, którą często czują świeżo upieczone mamy, po prostu wiem, że im większą mamy świadomość pewnych rzeczy, im więcej rozumiemy, tym łatwiej podjąć nam właściwą decyzję.**

Zdaję sobie sprawę, że nie każda kobieta może liczyć na profesjonalne wsparcie doradcy laktacyjnego, dlatego napisałam ten poradnik. Chcę, żebyś mogła w każdej chwili do niego zajrzeć i znaleźć odpowiedź na nurtujące Cię pytania. **Najważniejsze jest to, byś nie zniechęcała się do karmienia jeszcze przed porodem.** Wiem, że środowisko zewnętrzne ma na przyszłą mamę ogromny wpływ, ale postaraj się podjąć tę decyzję w zgodzie z własnym sumieniem.

**Moją misją jest poprowadzenie Cię przez mleczną przygodę w taki sposób, byś nie czuła się zagubiona.** W e-booku przedstawiam najczęstsze zagadnienia dotyczące karmienia piersią. Skupiam się przede wszystkim na pomocy kobietom, by w pełni wykorzystywały tkwiący w nich potencjał. Zarówno wiedza mojej mamy, jak i moje doświadczenie pomogą Ci czerpać przyjemność z karmienia piersią.



WSTĘP - POZNAJMY SIĘ!