

Scenariusz zajęć: "Najczęstsze problemy laktacyjne i sposoby ich rozwiązania"

Forma realizacji:

- zajęcia grupowe (szkoła rodzenia) lub indywidualne
Czas trwania: ok. 60 minut
Cel edukacyjny:
 - omówienie najczęstszych trudności w laktacji i sposobów ich łagodzenia
 - nauka oceny efektywnego karmienia piersią
 - budowanie pewności siebie i wiedzy u kobiet planujących karmienie piersią
-



Scenariusz pełni rolę drogowskazu, a zakres wykorzystania scenariusza w tym praktycznych ćwiczeń podlega zawsze indywidualnej decyzji położnej odpowiedzialnej za edukację pacjentek

1. Wprowadzenie i cele spotkania (5 minut)

Opis:

Położna przedstawia cel spotkania: **pomóc kobietom przygotować się do rzeczywistego przebiegu karmienia piersią**, które może wiązać się z wyzwaniami, ale jest do opanowania z odpowiednim wsparciem.

Wypowiedź przykładowa:

„Karmienie piersią to piękny, ale też czasem trudny proces. Warto wiedzieć, co może się zdarzyć i jak sobie z tym poradzić – bez paniki i z wiarą w siebie.”

2. Typowe trudności w laktacji (20 minut)

Opis:

Położna omawia najczęstsze problemy i sposoby ich łagodzenia:

◆ **Bolesne brodawki:**

- przyczyna: nieprawidłowe przystawienie, ssanie powierzchowne
- rozwiązanie: korekta pozycji, konsultacja laktacyjna, , mleko matki na brodawkę, lanolina

◆ **Nawał pokarmu (3–5 doba):**

- uczucie twardości, przepełnienia, tkliwości
- rozwiązanie: częste karmienie, schładzanie między karmieniami, delikatne odciąganie

◆ Zastój pokarmu:

- zgrubienie, bolesność, czasem gorączka
- rozwiązanie: delikatny dotyk / masaż przed karmieniem, częste ssanie, zmiana pozycji, okłady

◆ Zapalenie piersi:

- gorączka $>38,5^{\circ}\text{C}$, dreszcze, silny ból
- postępowanie: dalsze karmienie, odpoczynek, konsultacja z położną / lekarzem

◆ Niepokój o ilość mleka:

- częsty problem, zwykle subiektywny
- rozwiązanie: obserwacja moczu i stolca dziecka, waga, spokojna atmosfera

Ćwiczenie:

Położna pokazuje plansze ze zdjęciami lub hasłami – uczestniczki dopasowują objaw i postępowanie.

👁️ 3. Jak ocenić, czy dziecko dobrze ssi? (15 minut)

Opis:

Położna omawia wskaźniki skutecznego karmienia:

- przystawianie dziecka do piersi (technika, pozycja)
- liczba karmień na dobę (8–12 razy)
- liczba mokrych pieluch (6+) i stolców
- ssanie głębokie i rytmiczne
- przyrosty masy ciała

Pomoc:

Położna może pokazać schematy graficzne lub wykorzystać szmacianą lalkę/fantom do demonstracji.

📖 4. Wsparcie laktacji – odciąganie i przechowywanie pokarmu (10 minut)

Opis:

- kiedy warto odciągać: przy nawale, braku możliwości karmienia, rozkręcaniu laktacji
- metody: ręczne, laktator (elektryczny/manualny)
- przechowywanie pokarmu:
 - temperatura pokojowa – max 4h
 - lodówka – max 4 dni
 - zamrażarka – do 6 miesięcy

Ćwiczenie:

Omówienie zestawu do odciągania/przechowywania – jeśli dostępne, prezentacja woreczków, pojemników, laktatora.

5. Podsumowanie i pytania (5 minut)

Opis:

Położna przypomina, że **wsparcie emocjonalne i merytoryczne** zwiększa szansę na powodzenie laktacji. Zachęca pacjentki, by **nie bały się pytać i prosić o pomoc**, gdy coś je niepokoi.

KARTA PRACY: Problemy z laktacją – co warto zapamiętać?

1. Najczęstsze trudności w karmieniu piersią (zaznacz te, które chcesz zapamiętać lub się ich obawiasz):

- Bolesne brodawki
 - Nawał pokarmu
 - Zastój
 - Zapalenie piersi
 - Mało mleka / brak pokarmu
 - Dziecko nie chce ssać
-

2. Co mogę zrobić w domu?

Bolesne brodawki: _____

Nawał: _____

Zastój: _____

Zapalenie: _____

Brak mleka: _____

3.  Skuteczne karmienie – po czym to poznam?

Wskaż 3 rzeczy, po których poznasz, że dziecko dobrze ssię:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

4.  Przechowywanie pokarmu – przypomnienie:

- W temperaturze pokojowej: do _____ godzin
 - W lodówce: do _____ dni
 - W zamrażarce: do _____ miesięcy
-

5.  Moja myśl po zajęciach:

„Po dzisiejszym spotkaniu wiem, że...”