

# PROGRAM KARMIENIE PIERSIĄ – NATURALNY DAR

## CELE PROGRAMU:

Zachęcenie pacjentek do karmienia naturalnego, poprzez przekazywaną wiedzę na ten temat. Danie możliwości zadawania pytań podczas spotkań o tematyce karmienia piersią. Wspieranie uczestniczek programu w problemach dotyczących laktacji.

## KRYTERIA WŁĄCZENIA DO PROGRAMU:

Kobieta będąca w 21 tygodniu ciąży, która złożyła deklarację wyboru położnej POZ Optima Medycyna.

## PLAN PROGRAMU:

Spotkania odbywające się od 21 tygodnia do 31 tygodnia ciąży raz w tygodniu, w wybranym terminie przez pacjentkę. I po 31 tygodniu ciąży aż do rozwiązania, spotkania odbywające się dwa razy w tygodniu.

## PRZEBIEG PROGRAMU:

Program realizowany jest poprzez omówienie poszczególnych zagadnień dotyczących laktacji.

### Tematy:

- Opis fizjologii laktacji wraz z jej kolejnymi etapami;
- Budowa gruczołu piersiowego, wewnętrzna i zewnętrzna;
- Oddziaływanie bodźców zewnętrznych i wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za produkcję pokarmu;
- Przedstawienie etapów zmian jakie zachodzą w mleku kobiecym;
- Zachęcenie do karmienia naturalnego i omówienie korzyści dotyczących zarówno matki jak i dziecka;
- Wymienienie zalet karmienia piersią dla matki (skręcanie, połogu, ochrona przed chorobami, zmniejszenie ryzyka depresji, szybszy powrót do figury, zdrowszy tryb życia- zdrowa dieta);
- Opis korzyści wynikających z laktacji dla dziecka (odporność, wspomaganie układu pokarmowego, zmiana składu wraz z potrzebami dziecka, brak alergii, bliskość, rozwój jamy ustnej);
- Przedstawienie prawidłowej techniki karmienia piersią wraz z poszczególnymi pozycjami;
- Omówienie prawidłowej techniki karmienia piersią, wraz z przedstawieniem dwóch faz ssania mleka (stymulacji i głębokiego ssania);
- Ćwiczenia prawidłowego układania dziecka podczas karmienia piersią w pozycjach: klasycznej, krzyżowej, spod pachy, leżącej na boku, leżącej na wznak Omówienie problemów w trakcie laktacji i sposobów jak sobie z nimi poradzić;
- Ukazanie problemów w trakcie laktacji (bolesność brodawek, wklęsłość brodawek, nawał pokarmu, zastój pokarmu, zapalenie piersi).

### **REALIZATORZY PROGRAMU:**

Położne Optima Medycyna SA

### **CZAS TRWANIA PROGRAMU:**

Czas trwania programu zaczyna się od momentu zdeklarowania się pacjentki do położnej POZ Optima Medycyna i uzyskania 21 tygodnia ciąży.

### **MIEJSCE REALIZACJI:**

- Przychodnia Optima Medycyna, ul. Dambonia 171, 45-315 Opole;
- Przychodnia Optima Medycyna, ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik.

### **HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU W OPTIMA MEDYCYNIA SA:**

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole: każdy czwartek miesiąca 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik: każdy czwartek miesiąca w godzinach 10.00 – 13.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa: każdy czwartek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raławice Śląskie: każdy piątek miesiąca w godzinach 8.00 – 11.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231, Lubrza: każdy piątek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.