* **Jakie sygnały świadczą o tym, że karmienie przebiega prawidłowo – a kiedy warto poprosić o pomoc doradcy?**

Jeżeli dziecko przybiera na masie ciała od 3-4 doby życia około 26-31g/24 h, oddaje kilka stolców mniejszych i większych oraz około 6 razy/24 mocz. W trakcie karmień jest aktywne, słychać odgłos połykania, a kobieta ma swoje prywatne odczucia ulgi w piersiach po karmieniu.  - to jest wszystko dobrze.

* **Czy poród przez cesarskie cięcie wpływa na rozpoczęcie laktacji? Co mogę wtedy zrobić, by pobudzić produkcję mleka?**

Elektywne cięcie cesarskie czyli takie zaplanowane bez porodu, może opóźnić laktację, ale jej nie zlikwiduje. Najważniejsze jest, by jak najszybciej po cięciu cesarskim przystawiać dziecko do piersi i robić to tyle razy ile razy dziecko będzie zgłaszać się do piersi - około 8-12x24h. Można wspomóc się preparatami mleko pędnymi. Należy jednak pamiętać, że laktacja jest procesem hormonalnym i w związku z tym trzeba organizmowi dać czas po elektywnym cięciu cesarskim , by laktacja mogła rozpocząć się. Kluczowym jest przystawianie dziecka do piersi i nie denerwowanie się, że jeszcze nie ma wystarczającej ilości mleka. W takiej sytuacji dobrze byłoby poprosić o konsultację położną, która oceni wykładniki skutecznego karmienia.

* **Co to znaczy „prawidłowe przystawienie do piersi” i jak to naprawdę wygląda w praktyce – nie na obrazku z książki?**

Termin ten oznacza wygodną pozycję dla mamy np. biologiczną oraz prawidłową pozycję dziecka przy piersi włączając w to: ułożenie dziecka na/przy ciele mamy ułożenie warg dziecka na piersi (rozwarty kąt warg, wywinięta dolna warga) i głębokość uchwycenia piersi. To wszystko wpływa na jakość ssania przez dziecko piersi mamy, a to przekłada się na ilość pobranego pokarmu, opróżnianie przez dziecko piersi, produkcję mleka na następne karmienia i bezbolesne karmienie dla mamy jak również na przybory masy ciała, liczbę stolców i mikcji (ile razy zrobi siusiu). Przy trudnościach z wyborem optymalnej pozycji do karmienia i trudnościach w samym akcie przystawienia dziecka do piersi, warto skorzystać z porady położnej. Są to czasami niuanse czysto techniczne, które dobrze, by ktoś  skorygował lub po prostu pokazał jak to zrobić .

* **Czy powinnam  przygotowywać piersi do karmienia jeszcze w ciąży? Czy to mit?**

Jest to mit. Nie należy w żaden sposób przygotowywać piersi w trakcie ciąży. Noworodek potrafi przystawić się również do tzw. "trudnych piersi".  Jeżeli wystąpią problemy należy szukać pomocy u położnej.