

Czy powinno się karmić mlekiem matki w okresie pandemii SARS CoV-2?

Zarażenie lub podejrzenie zarażenia koronawirusem wykluczają karmienie piersią. Niemniej jednak matka powinna odciągać pokarm, by utrzymać laktację. Po przeprowadzeniu odpowiednich testów i ustaniu ryzyka dziecko może być karmione naturalnie.

Cudowne właściwości mleka matki

Mleko matki dostarcza niemowlęciu wszystkich składników koniecznych do optymalnego wzrastania i rozwoju. Obejmują one kluczowe makroskładniki, mikroskładniki oraz czynniki rozwojowe.

Mleko matki zawiera także składniki bioaktywne chroniące niemowlę przed infekcjami i wspierające dojrzewanie jelit. Pewne składniki mleka matki, takie jak białka wielofunkcyjne, a także wolne kwasy tłuszczowe, stanowią niezwykle potrzebne wcześniakowi czynniki przeciwdziałające infekcjom. Wraz z mlekiem dziecko otrzymuje również żywe komórki matki. Zapewniają one niemowlęciu ochronę immunologiczną i obejmują pochodzące z krwi leukocyty oraz komórki macierzyste.

Dlatego właśnie mleko matki jest takie ważne, szczególnie wtedy, kiedy układ odpornościowy dziecka zostaje wystawiony na nadzwyczajną próbę.

Pomoc jest niezbędna

Wspieranie matki poprzez wczesne, regularne i skuteczne odciąganie znacząco przyspiesza aktywację wydzielania pokarmu i zwiększa ogólną produkcję mleka po przedwczesnym lub operacyjnym porodzie.

Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia "w przypadku zarażenia koronawirusem lub w okresie diagnozowania w kierunku COVID-19 zalecana jest izolacja dziecka od matki. **Należy umożliwić matce odciąganie mleka, by utrzymać laktację.** Po potwierdzeniu ustania ryzyka transmisja zakażenia z matki na dziecko (dwukrotny ujemny test u matki zakażonej i pojedynczy test ujemny u podejrzonej) możliwe jest karmienie naturalne." Organizacja UNICEF podkreśla wagę karmienia mlekiem matki w tym szczególnym czasie, zwracając szczególną uwagę na korzyści zarówno dla dziecka, jak i matki. Stworzone zostały rekomendacje do postępowania ze sprzętem laktacyjnym, zapewniające bezpieczeństwo jego użytkowania.

Odciąganie w pierwszej godzinie po porodzie skutkuje jeszcze większą poprawą produkcji pokarmu. Zaleca się, by matki, które nie karmią bezpośrednio piersią, odciągały pokarm **8–10 razy w ciągu doby**, aby zapobiec zmniejszeniu tempa wytwarzania mleka. Już podczas pobytu w szpitalu matki mogą korzystać z profesjonalnego laktatora z funkcją inicjacji laktacji, odciąganiem z dwóch piersi jednocześnie oraz technologią dwufazową. Pozwala on na efektywne odciąganie pokarmu przez dłuższy okres czasu. W niektórych sytuacjach matki mogą stosować laktator nawet przez wiele miesięcy. Jeśli matka jest zmuszona do przerywania karmienia, a chce utrzymać laktację, może skorzystać z możliwości wypożyczenia laktatora z wiarygodnego źródła, gwarantującego bezpieczne i higieniczne serwisowanie sprzętu laktacyjnego. Pomocne mogą być również laktatory osobiste, z możliwością odciągania z dwóch piersi jednocześnie, stosowane zgodnie z wymogami higienicznymi tylko przez jedną osobę przez cały okres użytkowania.

Centrum Nauk o Laktacji zaleca korzystanie z odciągaczy elektrycznych. Ważne jest jednak, by lejki używane do odciągania były odpowiednio dopasowane do każdej piersi. Użycie niewłaściwie dopasowanych lejków może prowadzić do niewystarczającego opróżnienia piersi oraz bólu i urazów.

Aby lepiej dopasować lejek i poprawić komfort mamy podczas stosowania laktatora, skonstruowano owalny lejek z miękką obwódką, umożliwiającą idealne dopasowanie do kształtu piersi. Lejki z możliwością rotacji o 360° pozwalają na przyjęcie wygodnej pozycji podczas ich stosowania i pozyskanie większej ilości pokarmu.

Karmienie piersią w trakcie epidemii może być bezpieczne

Ponieważ SARS CoV-2 przenosi się przede wszystkim drogą kropelkową w bliskim kontakcie z osobą zarażoną, ale też poprzez dotykanie powierzchni skażonych wydzielinami, instytucje publiczne, takie jak WHO i UNICEF zalecają częste i dokładne mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji oraz unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi. Ponadto nie należy dotykać okolic oczu, nosa i ust nieumytymi rękoma. Podczas kaszlu i kichania należy osłaniać twarz jednorazową chusteczką, a następnie wyrzucić ją do zamkniętego pojemnika. **Czynności te pomagają zminimalizować ryzyko infekcji i rozprzestrzeniania się choroby COVID-19.**

Należy również zrezygnować z podawania rąk, przytulania lub całowania podczas powitania, a także bezwzględnie unikać bliskiego kontaktu z osobami, które są wyraźnie chore.

Zachowaj odległość 2 metrów od innych ludzi, a jeśli czujesz się źle – zostań w domu.

Pełen przegląd wytycznych CDC dotyczących COVID-19 można znaleźć na stronie:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html

Zalecenia UNICEF umieszczono na stronie:

www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know

Polskie rekomendacje i algorytmy postępowania w przypadku podejrzenia lub stwierdzenia zarażenia matki SARS-COV-2 znajdują się na stronie Centrum Nauk o Laktacji:

<http://cnol.kobiety.med.pl/wp-content/uploads/2020/03/Jak-chroni%C4%87-karmienie-piersi%C4%85-w-czasie-epidemii-SARS-CoV-2-dla-matek.pdf>

oraz Ministerstwa Zdrowia:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/karmienie-piersia>



mgr Elżbieta Majchrzak, położna, Edukator Medela

Elżbieta Majchrzak, z wykształcenia położna oraz magister zarządzania w opiece zdrowotnej. Doświadczenie zawodowe związane z promocją innowacyjnych rozwiązań terapeutycznych w polskim systemie leczenia i finansowania świadczeń medycznych. Obecnie pracuje na stanowisku Education Manager w firmie oferującej profesjonalne systemy podciśnieniowe dla pulmonologii, chirurgii ogólnej, torako i kardiochirurgii oraz kompleksowe wsparcie laktacyjne dla matek, profesjonalistów i oddziałów szpitalnych.