

# Czas przed „napłygnięciem” pokarmu

## [Co] określamy czasem przed „napłygnięciem” pokarmu?

Czas przed „napłygnięciem” mleka to czas, w którym następuje aktywacja wydzielania po porodzie.<sup>1</sup> Zazwyczaj ma miejsce w granicach 24–72 godzin po porodzie.<sup>2</sup>

Aktywację wydzielania pokarmu można rozpoznać poprzez:

- odciąganie co najmniej 20 ml pokarmu trzy razy pod rząd z obydwu piersi (łącznie) w przypadku matek wyłącznie używających laktatora.<sup>1</sup>
- oznaki fizjologiczne, takie jak uczucie pełności piersi w przypadku matek karmiących piersią i odciągających pokarm laktatorem.

## [Dlaczego] czas przed „napłygnięciem” pokarmu jest ważny?

Opóźniona aktywacja wydzielania (> 72 godz. po porodzie) wiąże się z ryzykiem utrzymywania się niewielkich ilości mleka i skrócenia czasu trwania laktacji.<sup>3,4</sup>

Do czynników ryzyka opóźnionej aktywacji wydzielania należą: pierwszy poród ciąża, poród przedwczesny, cięcie cesarskie, wysoki wskaźnik masy ciała (BMI) (> 30), wysoki poziom bólu i stresu okołoporodowego, krwotok poporodowy, oddzielenie matki od noworodka, opóźnione pierwsze karmienie piersią i mała częstotliwość karmienia piersią/odciągania pokarmu.<sup>3-5</sup>

## [Jak] wdrożyć te zalecenia?

Opracować/zweryfikować procedury:

- zidentyfikować matki, u których występują czynniki ryzyka opóźnionego „napływania” mleka jeszcze przed porodem (jeśli jest to możliwe) i/lub po porodzie
- poinformować matki, u których występują czynniki ryzyka, o etapach laktacji i znaczeniu szybkiego „napływania” pokarmu
- upewnić się, że personel udziela większego wsparcia laktacyjnego matkom, u których występują czynniki ryzyka
- zapewnić matkom dzienniczek odciągania, aby mogły śledzić codzienne odciąganie i ilości mleka, czas od porodu do aktywacji wydzielania (rozumianej jako odciąganie co najmniej 20 ml pokarmu trzy razy pod rząd w przypadku matek używających wyłącznie laktatora)
- zapewnić regularne szkolenia personelu, aby podkreślić znaczenie etapów produkcji mleka
- umożliwić wczesne (w ciągu 3 godzin od porodu w przypadku odciągania) i częste (co najmniej 8 razy w ciągu 24 godzin) odciąganie/karmienie piersią<sup>1</sup>
- zalecać odciąganie wykorzystując technologię inicjacji obejmującą skuteczną stymulację piersi w celu zapewnienia szybkiej aktywacji wydzielania i zwiększonych ilości mleka po fazie „napłygnięcia”<sup>1,6-8</sup>

## [Jak] wykonać audyt?

Strategie dotyczące kontroli stosowania najlepszych praktyk obejmują następujące kwestie:

- Sprawdzanie, ile procent matek doświadczyło „napływania” mleka w ciągu 72 godzin po porodzie.
- Identyfikację matek, u których „napływanie” mleka było opóźnione (> 72 godz.).
- Analizę przyczyn opóźnienia i sprawdzanie, czy zapewniono dodatkowe wsparcie laktacyjne w odpowiednim czasie.

Kontrolowanie dokumentacji raz w miesiącu:

- Podkreśla ostatnie postępy i może zwiększyć motywację członków zespołu do kontynuowania działań na rzecz poprawy jakości.
- Pokazuje obszary wymagające zmian i pozwala na wdrożenie w przyszłości szkoleń w celu ciągłego doskonalenia praktyki klinicznej.
- Umożliwia identyfikację i pokonywanie barier.

Źródła: 1 Meier PP et al. *Pediatr Clin North Am.* 2013; 60(1):209–226. 2 Boss M et al. *F1000Res.* 2018; 7. 3 Brownell E et al. *J Pediatr.* 2012; 161(4):608–614. 4 Nommsen-Rivers LA et al. *Am J Clin Nutr.* 2010; 92(3):574–584. 5 Hernández-Aguilar M-T et al. *Breastfeed Med.* 2018; 13(9):559–574. 6 Meier PP et al. *J Perinatol.* 2012; 32(2):103–110. 7 Torowicz DL et al. *Breastfeed Med.* 2015; 10(1):31–37. 8 Post EDM et al. *J Perinatol.* 2016; 36(1):47–51.