















# WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA – KARTA OBSERWACJI

IMIĘ I NAZWISKO DZIECKA .....

WIEK DZIECKA	MASA CIAŁA	WSKAŹNIKI		LICZBA		UWAGI
				powinno być	było	
1. DOBA  ..... data	..... (urodzeniowa)	KARMIENIE		Przystaw dziecko w pierwszej godzinie po porodzie. Jeśli słyszałaś ssanie (dźwięk zbliżony do głoski "k"), to następne karmienie zaproponuj po 6h – dziecko może zjeść, ale nie musi. Powinno zjeść około 12h po porodzie. Potem wg jego żądania. Całą pierwszą dobę może być senne i niechętnie do ssania – to jest ok.		
						
		PIELUCHA	SIKU	1-2 lub wcale		jasnożółte lub ceglaste
			KUPA	1-2		ciemnozielona lub czarna
2. DOBA  ..... data	↓ ..... gram	KARMIENIE		7-11		<u>przystawiaj co 1-3h, zawsze proponuj drugą pierś</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	1-2 lub wcale		jasnożółte lub ceglaste
			KUPA	1-2		ciemnozielona lub czarna
3. DOBA  ..... data	↓ ..... gram*	KARMIENIE		7-11		<u>broda i nos muszą dotykać piersi, usta szeroko otwarte</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	3-5		jasnożółte lub ceglaste
			KUPA	3-4		zielone i/lub żółte, z grudkami lub bez
4. DOBA  ..... data	↓ ..... gram*	KARMIENIE		7-11		<u>pokarm kobiecy trawi się około 1,5h, szybciej niż mm</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	3-5		jasnożółte lub ceglaste
			KUPA	3-4		zielone i/lub żółte, z grudkami lub bez
5. DOBA  ..... data	↑ ..... gram	KARMIENIE		7-11		<u>dyskomfort/ból tylko przy przystawieniu, potem nie</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	4-6		jasnożółte lub ceglaste
			KUPA	3-4 lub więcej		papkowate lub z grudkami, żółte

# WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA – KARTA OBSERWACJI

6. DOBA  ..... data	↑  ..... gram	KARMIENIE		7-11		<u>więcej ssania – więcej mleka, dziecko – najlepszy laktator</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	4-6		jasnożółte
			KUPA	3-4 lub więcej		papkowate lub z grudkami, żółte
7. DOBA  ..... data	↑  ..... gram	KARMIENIE		7-11		<u>pierś to nie tylko jedzenie, to bezpieczeństwo, bliskość</u>
				1-2		musi zjeść minimum 1 raz
		PIELUCHA	SIKU	4-6		jasnożółte
			KUPA	3-4 lub więcej		papkowate lub z grudkami, żółte

## LEGENDA



karmienie w dzień 6.00 – 22.00



możliwy spadek masy ciała maksymalnie do 3.-4. doby\*



karmienie w nocy 22.00 – 6.00



wzrost masy ciała o około 26-31 g / dobę

## \* JAK POLICZYĆ SPADEK MASY CIAŁA?

$$100\% - \frac{\text{obecna masa ciała} \times 100\%}{\text{masa urodzeniowa}} = \text{spadek masy ciała}$$

### PRZYKŁAD:

obecna masa ciała dziecka to 3275 g

masa ciała w dniu urodzenia to 3500 g

$$100\% - \frac{3275 \times 100\%}{3500} = 6,43\%$$

## DZIECKO NIE POWINNO STRACIĆ WIECEJ NIŻ 10% MASY CIAŁA.

Przy utracie masy ciała powyżej 7% warto szukać specjalisty w zakresie karmienia piersią – prawdopodobnie należy poprawić technikę przystawiania dziecka do piersi oraz skontrolować wędzidełko podjęzykowe.

**MAMO, masz pokarm w piersiach,  
jednak bez prawidłowej techniki karmienia Twoje dziecko nie będzie potrafiło wydobyć jego odpowiednią ilość.**