

**neno**<sup>®</sup>

*Poradnik laktacyjny*



## ***Drogie Mamy***

Oddajemy w Wasze ręce poradnik o laktacji. To zbiór najczęściej zadawanych pytań, dylematów, które towarzyszą Wam w okresie ciąży i macierzyństwa. Chcemy przekazywać Wam rzetelną wiedzę, obalać mity oraz edukować o *najpiękniejszym, ale i najbardziej wymagającym okresie Waszego życia, jakim jest macierzyństwo.*

To dzieło naszych rąk, które nigdy nie powstałoby bez Was. *Jesteście dla nas największą inspiracją!* Wasze potrzeby, pytania i zaangażowanie napędzają nas do działania. Jesteśmy dumni, że możemy tworzyć produkty dla Mam. *Dziękujemy za Wasze zaufanie i zapraszamy do lektury.*

**Zespół Neno**





## Spis treści

„Czy wiesz, że...?” – czyli kilka faktów o karmieniu piersią .....	4
Kraina mlekiem i miodem niepełnąca, czyli jak rozkręcić laktację? .....	6
Jak sprawdzić czy dziecko się najada? .....	8
Jak przechowywać odciągnięte mleko? .....	10
„Po roku leci już sama woda”, czyli słów parę o zmienności składu mleka w czasie .....	13
Choroby i bóle piersi w czasie laktacji .....	14
Jak radzić sobie z bólem piersi? .....	16
Korzyści z karmienia piersią dla Mamy i Dziecka .....	20
Porównanie laktatorów marki Neno .....	22
Źródła: .....	31



# „Czy wiesz że...?”

## czyli kilka faktów o karmieniu piersią

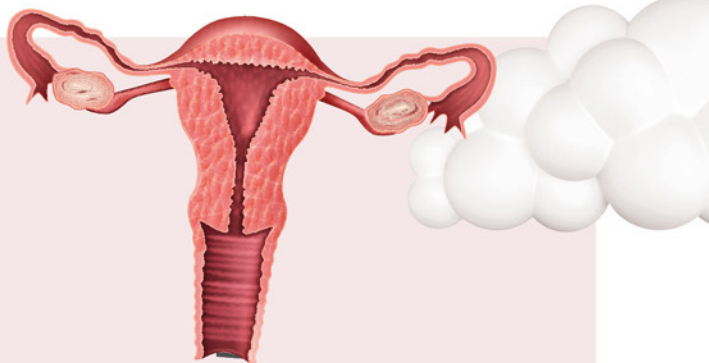
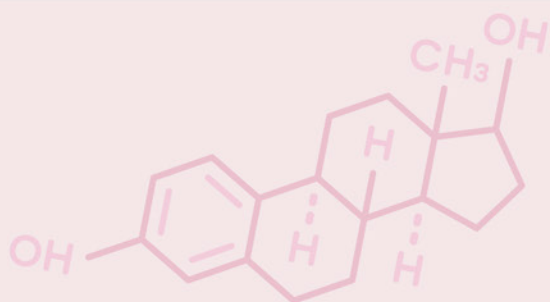


- Mleko Mamy to substancja bioaktywna, której do dziś nie udało się skopiować!
- Organizm matki zaczyna wytwarzać mleko około 16 tygodnia ciąży.
- Mleko produkowane jest ze składników krwi i limfy Mamy – nie z treści żołądka.
- Pokarm kobiecy może występować w różnych kolorach: bywa niebieskawy, żółtawy lub nawet wpada w odcienie pomarańcza.
- Mleko zmienia skład i wartości odżywcze w czasie rozwoju laktacji. Dostosowuje się do zmieniających i rosnących potrzeb odżywczych dziecka.
- Skład mleka zmienia się także w zależności od pory dnia: w dzień bogatsze jest w białka, natomiast nocą w tłuszcze.
- Według najnowszych badań mleko matki jest żywe tzn. dopasowuje się indywidualnie do potrzeb konkretnego maluszka.
- Karmienie piersią wspomaga naturalną regenerację i pomaga macicy powrócić do rozmiaru sprzed ciąży.
- Podczas karmienia zarówno w mózgu Mamy, jak i dziecka wyzwalana jest oksytocyna – hormon miłości.
- W mleku Mamy znajdują się komórki macierzyste, które mogą zmienić się w dowolną komórkę w ciele maluszka.
- Pokarm kobiecy ma zastosowanie kosmetyczne, zarówno dla malucha, jak i dla Mamy. Z powodzeniem można wykorzystać go do kąpieli.



Neno Frutta





- Dziecko samo kontroluje przepływ mleka poprzez wytwarzanie podciśnienia odpowiednią pracą jamy ustnej i języka. Laktatory Neno naśladują rytm ssania niemowlaka.
- Każde opróżnienie piersi podczas odciągania pokarmu wyzwała większą produkcję mleka.
- Rozmiar piersi nie decyduje o ilości wytwarzanego mleka.
- Dziecko ssię pierś do nasycenia głodu, a nie do „opróżnienia” piersi.
- Mleko bezpośrednio po porodzie – tak zwana „siara” – ze względu na bogactwo składników odżywczych, przeciwciał, witamin i komórek macierzystych nazywana jest pierwszą, naturalną szczepionką dla dziecka.
- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji poporodowej, choroby wieńcowej, osteoporozy, alzheimera, przedmenopauzalnego raka piersi oraz nowotworu jajników, o ile trwa dostatecznie długo. Wpływa także na kolejne pokolenia - dzięki informacjom zapisanych w mikro-RNA.
- Ilość mleka na początku karmienia zależy od gospodarki hormonalnej organizmu matki, później zaś od częstości przystawiania maluszka. Ilość i rodzaj przyjmowanych płynów zasadniczo nie ma znaczenia, choć ważne jest aby matka w tym czasie miała zbilansowaną dietę.
- Mleko Mamy chłopca, ma inny skład niż mleko Mamy dziewczynki. Chłopcy mają większe zapotrzebowanie energetyczne – białko i tłuszcz, a mleko Mamy karmiącej dziewczynkę zawiera więcej wapnia.



Ca+



## *Kraina mlekiem i miodem niepełnąca, czyli jak rozkręcić laktację?*

Laktacja to proces, który wymaga pracy i cierpliwości. Na początku organizm kobiety nie produkuje dużych ilości mleka i warto być na to przygotowaną. Ważne jest, aby nie mieć w stosunku do samej siebie zbyt dużych oczekiwań, nie porównywać się z innymi kobietami i przede wszystkim – nie wpędzać się w poczucie winy. W przypadku pojawienia się problemów z laktacją, warto poszukać pomocy i wsparcia popartego rzetelną wiedzą, ale również zaufać swojemu ciału. Karmienie piersią bywa trudne i chcemy Was na to przygotować.

Organizm matki zaczyna wytwarzać mleko około 16 tygodnia ciąży. Po narodzinach dziecka – bez względu na rodzaj porodu – w piersiach pojawia się tzw. siara, czyli żółta ciecz, bogata w składniki odżywcze. Siara w szczególny sposób chroni maleństwo przed patogenami, w tym wirusami i bakteriami, a ponadto wspiera kolonizację bakterii w układzie pokarmowym, stymulując wydalanie smółki\*. Jednocześnie, *żółtek niemowlaka w pierwszej dobie życia jest w stanie zmieścić od 2 do 7 ml płynów*, a zatem wytworzone – nawet niewielkie ilości mleka, nie powinny być powodem do zmartwień. Najistotniejsze jest, aby próbować przystawiać maleństwo do piersi jak najczęściej.

Jak wskazuje Centrum Nauki o Laktacji, *skuteczne ssanie jest najsilniejszym bodźcem regulującym czynność gruczołów piersiowych*:

- zapewnia zwiększoną sekrecję prolaktyny,
- uwalnia oksytocynę i w ten sposób doprowadza do wyływu mleka,
- powoduje opróżnienie piersi, które jest silnym bodźcem stymulującym wytwarzanie pokarmu,
- pusta pierś produkuje 6 razy szybciej niż pełna.

Jeśli zatem wydaje Ci się, że nie masz mleka, jesteś zmęczona i zniechęcona – odpocznij i dopiero wtedy spróbuj ponownie przystawić maluszka do piersi. Matka natura wymyśliła to na zasadzie: *akcja – reakcja*. Żeby powstało mleko, musi pojawić się bodziec w postaci ssania dziecka lub wsparcia laktatora.

### *Co to smółka?*

(łac. meconium) – pierwsze stolce w życiu noworodka o dużej gęstości, lepkości i ciemnym zabarwieniu zanikające około czwartej doby życia.



Neno Angelo

Uzbrój się w cierpliwość i działaj. Już sam trud włożony w rozkręcenie laktacji już czyni z Ciebie SUPERBOHATERKĘ! A co jeśli mimo to ilość mleka w piersiach jest znikoma, a maluszek nie przybiera właściwie na wadze?

**!** *Przede wszystkim nie czyn sobie wyrzutów! Jesteś przecież najlepszą Matką dla swojego dziecka. Weź głęboki oddech i podejź do tego zadania: Chęć rozkręcić laktację, a więc muszę przedsięwziąć odpowiednie środki. Skontaktuj się ze swoją położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym, aby razem ustalić przyczyny Waszych problemów i stworzyć plan działania.*

W przypadku, gdy ilość mleka produkowanego w piersiach jest niewystarczająca, eksperci radzą:

- skorygować wszystkie nieprawidłowości związane z techniką karmienia. Jeżeli nie masz pewności czy właściwie przystawiasz maleństwo, zasięgnij rady położnej w szpitalu lub poproś o wsparcie położnej środowiskowej. Możesz zgłosić się także do certyfikowanego doradcy laktacyjnego,
- pamiętaj, aby karmić dziecko na żądanie – zawsze kiedy się upomina. Zapewnia mu to nie tylko pożywienie, ale także poczucie bliskości i bezpieczeństwa,
- naucz się rozpoznawać wczesne oznaki głodu – otwieranie buzi, odruch „szukania” piersi, wystawianie języka – płaczącego, bardzo głodnego maluszka trudno jest prawidłowo przystawić,
- zwiększ stymulację gruczołu piersiowego poprzez częste karmienie: *od 8 do 12 razy na dobę*, w tym co najmniej *2 razy w nocy*. Mechanizm ssania jest prawidłowy, gdy odgłos połykania jest słyszalny *od 5 do 15 minut* z każdej piersi,
- wspomagaj się laktatorem. Doskonale sprawdzają się trzyfazowe urządzenia, które oprócz tradycyjnej fazy stymulacji oraz fazy odciągania pokarmu, wyposażone są również w trzecią fazę mieszaną. Ten tryb naśladuje naturalny wzorzec ssania dziecka, imitując prędkość i siłę ssania niemowlaka. Doskonale sprawdza się pod koniec odciągania pokarmu, aby pomóc opóźnić pierś i pobudzić laktację. Przykładami trzyfazowych laktatorów są *Neno Camino* w wersji podwójnej oraz pojedynczy *Neno Angelo*,
- pamiętaj o wypoczynku, śnie oraz odpowiednim nawodnieniu. Jedz wartościowe posiłki i spróbuj się zrelaksować. Znajdź pomoc osoby, która odciąży Cię w obowiązkach domowych. Pamiętaj, że stres wpływa negatywnie na proces laktacji.

Trzymamy kciuki za rozkręcenie laktacji!



Neno Camino



# Jak sprawdzić czy dziecko się najada?

Wiele Mam nie ma pewności, czy ich dziecko karmione piersią jest już syte. To typowa obawa, bo przecież nie da się zmierzyć ilości mleka w piersiach. Nie sposób również precyzyjnie określić, ile mililitrów płynu dostarczyłyśmy maluszkowi. Chcemy Was jednak uspokoić: istnieją metody pomocne przy określaniu sytości niemowlaka. Poniżej przedstawiamy Wam kilka przydatnych wskazówek:

## *Akcja obserwacja*

Utrzymuj kontakt wzrokowy z maluszkiem. Kontroluj jego ruchy i sposób ssania. Dziecko gotowe do karmienia ma zazwyczaj otwartą buzię z wargami nieco wywinętymi do zewnątrz. Na początku posiłku maluszek ssie pierś dość szybko i płytko. Po chwili ruchy stają się wolniejsze oraz głębsze. Towarzyszy im odgłos połykania mleka. *Mechanizm ssania jest prawidłowy, gdy odgłos połykania jest słyszalny od 5 do 15 minut z każdej piersi.* Maluszek, jedząc, powinien być zadowolony i aktywny. Gdy jest już syty, zazwyczaj sam wypuszcza pierś, która w odczuciu Mamy powinna stać się miększa.

## *Regularne karmienie*

W pierwszych dobach po porodzie *maluszek powinien być karmiony minimum 8 razy na dobę*, a odstępy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 2-3 godziny zarówno w dzień jak i w nocy, *licząc od początku karmienia*. Jeżeli dziecko zbyt rzadko sygnalizuje chęć jedzenia, należy wybudzać go do posiłku – przynajmniej w pierwszym miesiącu życia. Nie martw się jednak, gdy Twój dzidzius w pierwszej dobie ma momenty bardziej senne. Tak samo jak Ty, niektóre noworodki muszą odpocząć po porodzie. Zawsze jednak zgłoś ten fakt personelowi medycznemu.



Neno Vita





### *Kontrola liczby zmoczonych pieluszek i stolców*

Dziecko co do zasady od 5-tego dnia życia moczy około 8 pieluszek na dobę. Mocz maluszka powinien być jasny i bezwonny.

Aby mieć pewność, że dziecko faktycznie się najada należy kontrolować także ilość oddawanych stolców. *Po wydaleniu smółki – mniej więcej od trzeciego dnia życia aż do piątego tygodnia od narodzin, maluszek wypróżnia się minimum 3-4 razy na dobę.* Jego organizm sam ustala swój własny rytm wydalania.

Liczba stolców zmienia się w czasie i nie zawsze brak wypróżnienia należy wiązać z niewłaściwym karmieniem dziecka. Między 6 a 8 tygodniem życia liczba stolców maleje i może zdarzyć się tak, że dziecko nie wypróżni się nawet przez kilka dni. Nie jest to w żadnym razie powodem do obaw, jednak wszelkie niepokojące obserwacje warto konsultować z położną lub pediatrą.

### *Przyrosty wagowe*

To najbardziej obiektywny ze wskaźników. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, niemowlak powinien przybierać średnio 26–31 g na dobę, czyli 182–217 na tydzień. Im starsze dziecko tym przyrosty są mniejsze – dla przykładu między 3 a 6 miesiącem życia dziecko powinno przybierać 17–18 g na dobę, czyli 119–126 g w przeciągu tygodnia. W czasie wizyt położnej lub przy okazji konsultacji u pediatry, warto skontrolować wagę maluszka, aby mieć pewność, że przybiera właściwie na masie.

### *Relaks*

Zadbaj o siebie! Weź głęboki oddech i zrelaksuj się! Maluszek odczuwa Twoje emocje, dlatego im spokojniejsza będziesz, tym większa szansa na sukces! *Powodzenia Bohaterko!*

#### *Neno Bella Twin*

Podwójny bezprzewodowy laktator elektroniczny Neno Bella-Twin służy do odciągania pokarmu szybko, bezboleśnie i komfortowo. Podwójna wersja naszego popularnego laktatora Bella zapewnia wygodne odprowadzanie mleka z obu piersi w tym samym czasie.



# Jak przechowywać odciągnięte mleko?

Mleko kobiece z łatwością można przechowywać w lodówce oraz zamrażać. Może okazać się to pomocne w razie konieczności dokarmiania dziecka lub dla Mam KPI (karmiących wyłącznie odciągniętym mlekiem). To świetny patent na wyjścia z domu czy powrót do pracy.

Przechowując mleko, podgrzewając je i rozmrażając należy bezwzględnie pamiętać o kilku zasadach. Oto one:

## *Higiena, higiena i jeszcze raz higiena*

Po każdym odciągnięciu mleka należy dokładnie umyć wszystkie części laktatora, a ponadto raz dziennie odkażać urządzenie wraz z elementami, które były używane. Sterylizacja może odbywać się we wrzątku, zgodnie z instrukcją załączoną do każdego laktatora, lub w dedykowanym sterylizatorze np. *Neno Vita*. Odkażaniu należy poddawać również wielorazowe pojemniki do przechowywania pokarmu.

## *Bezpieczny pojemnik lub woreczek*

Naczynie, do którego ściągany jest pokarm, powinno być wykonane z tworzywa dopuszczonego do kontaktu z żywnością i umożliwiać bezpieczne przechowywanie zamrożonego pokarmu. Pojemnik powinien być szczelnie zamykany i łatwy w transporcie. Każdy laktator Neno w zestawie zawiera wygodną butelkę z zatyczką, która umożliwia bezpieczne przechowywanie pokarmu.

Aby ułatwić Mamom odciąganie pokarmu, marka Neno stworzyła specjalne *woreczki do mrożenia i przechowywania pokarmu* z adapterem. Za sprawą konektora, stanowiącego część zestawu, mleko może być odciągane bezpośrednio do woreczka. Po zakończonej pracy wystarczy tylko zakręcić woreczek, oznaczyć go datą i wedle potrzeb – włożyć do lodówki lub zamrażarki. Dzięki temu rozwiązaniu, Mama nie musi tracić cennego czasu na odkażanie pojemników na mleko. Wygodna zakrętka zapobiega rozlewaniu mleka, a także chroni pokarm przed przenikaniem zapachów.



Neno Vita



### ***Nigdy nie napełniaj woreczka przeznaczonego do mrożenia do pełna***

Zamrożona ciecz zwiększa swoją objętość w czasie mrożenia, dlatego nie należy przekraczać sugerowanego poziomu wypełnienia.

### ***Pokarmu rozmrożonego nie wolno ponownie zamrażać***

Ponowne mrożenie mleka grozi rozwojem niekorzystnych drobnoustrojów i może spowodować zatrucie maluszka.

### ***Nie mieszaj pokarmu rozmrożonego z dopiero co odciągniętym***

Takie działanie może spowodować przenikanie się bakterii, które mogą negatywnie wpływać na układ pokarmowy dziecka.

### ***Nigdy nie gotuj mleka***

Gotowanie powoduje, że cenne składniki pokarmu kobiecego nieodwracalnie giną. Mleko podgrzane w ten sposób nie może być podawane dziecku. Do podgrzewania najlepiej stosować dedykowane do tego produkty, chociażby takie jak Neno Vita (podgrzewacz i sterylizator 5w1) lub podgrzewać mleko w kąpielii wodnej. Pamiętaj, aby woda do podgrzewania nie miała bezpośredniego kontaktu z pokarmem.





### **Nigdy nie podgrzewaj mleka w kuchence mikrofalowej/ elektrycznej lub na gazie**

Ten sposób podgrzania niszczy składniki odżywcze zawarte w mleku, a ponadto działanie mikrofal może negatywnie wpływać na organizm noworodka.

### **Rozmrażaj w bezpiecznej temperaturze**

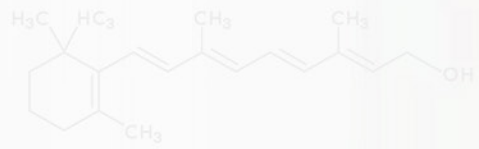
Najlepiej rozmrażać mleko poprzez włożenie go do lodówki. Proces rozmrażania trwa zwykle około 12 godzin. Jednak jeżeli zależy nam na czasie, w celu rozmrożenia mleka możemy wykorzystać specjalne podgrzewacze z zastosowaniem ciepłego powietrza (np. Neno Vita) lub rozmrażać mleko w kąpielii wodnej o temperaturze nieprzekraczającej 37° C. W trakcie rozmrażania pojemnik z mlekiem powinien być szczelnie zamknięty.

### **Czas przechowywania mleka i temperatura**

Wszystkie reguły dotyczące miejsca przechowywania, temperatury oraz okresu przechowywania zebraliśmy dla Was w formie tabeli poniżej:

Rodzaj mleka	Miejsce przechowywania	Rekomendowany czas
Świeże	temperatura pokojowa 19-25°C	4h jednak nie dłużej niż 8h
	temperatura 25-37°C	jak najkrócej, max. 4 h
	lodówka 0-4°C	maksymalnie 4 doby ( 96 h )
	torba z wkładami chłodzącymi 4-15°C	jak najkrócej, max. 24 h
Zamrożone	zamrażarka -18°C	3-6 miesięcy
Rozmrożone	lodówka 0-4°C	do 24 h od momentu całkowitego rozmrożenia
	temperatura pokojowa 19-25°C	jak najkrócej, max. 4 h





## „Po roku leci już sama woda”, czyli słów parę o zmienności składu mleka w czasie

Wiele kobiet spotyka się z nieprzychylnymi komentarzami dotyczącymi karmienia piersią, szczególnie wtedy, gdy dziecko wyrosło już z wieku niemowlęcego. Jak wynika z raportu na temat długiego karmienia piersią w Polsce (2021) argument w postaci "po roku leci już sama woda" jest najczęściej przywoływany przez przeciwników dokarmiania starszych dzieci.

To zupełna nieprawda! Pokarm Mamy dostosowuje się do aktualnych potrzeb żywieniowych dziecka. Jego skład ulega zmianom nawet podczas jednej sesji karmienia, nie wspominając już o zmianach na przestrzeni tygodni czy miesięcy.

### *Czy wiecie, że konsystencja mleka zależy również od pogody?*

W upalne dni pokarm matki jest bardziej wodnisty, aby lepiej gasić pragnienie malucha. Dlatego też nie ma konieczności podawania dziecku wody przed ukończeniem 6 miesiąca życia. Z kolei mleko w nocy jest bardziej tłuste i sycące. Wszystko po to, aby maluszek dłużej spał i lepiej przybierał na wadze.

Mleko kobiece co do zasady składa się z białek, tłuszczów, węglowodanów – w tym laktozy, witamin i mikroelementów, a także składników biologicznie aktywnych – enzymów, hormonów i przeciwciał. Proporcje poszczególnych składników są jednak zmienne w czasie. Wykazano, że skład mleka kobiet na początkowym etapie laktacji w porównaniu do kobiet karmiących ponad 2 lata znacząco różni się w zawartości węglowodanów (spadek) czy tłuszczów (wzrost) przy jednoczesnym braku zmian zawartości białka czy potencjału antyoksydacyjnego mleka.

Badania wykonane przed Panią dr Bernatowicz-Łojko wskazują na to, że mleko kobiet karmiących ponad rok ma nadal wartość odżywczą, dużą zawartość białka oraz wyższą wartość energetyczną w porównaniu do mleka Mam karmiących poniżej roku lub Mam wcześniaków. To wszystko wynika z faktu, że potrzeby dziecka się zmieniają – zaczyna się poruszać, a w konsekwencji potrzebuje więcej energii.

### *Drogie Mamy*

— nie zważajcie na argumenty niepoparte badaniami naukowymi. Karmcie swoje maleństwa tak długo jak, to tylko możliwe, bo to najcudowniejszy prezent, jaki możecie im podarować!





# Choroby i bóle piersi w czasie laktacji

Macierzyństwo to wspaniały okres w życiu kobiety, jednak nie zawsze bywa usłany różami. Nieprzespane noce, zmęczenie i ból piersi to najczęstsze problemy, z którymi borykają się Mamy. Poniżej przedstawiamy najbardziej typowe dolegliwości towarzyszące laktacji.

## *O Żgrozo! czyli 3×Z: zastój, zatkany kanalik i zapalenie piersi.*

Wyjaśnijmy – jak mają się do siebie te pojęcia i co się pod nimi kryje?

Zastój pokarmu może prowadzić do zatkania kanalików mlecznych, co w efekcie może spowodować zapalenie piersi.

*Zastój pokarmu* najprościej rzecz ujmując to zator przewodów mlecznych. Do zastoju pokarmu najczęściej dochodzi w pierwszych tygodniach karmienia noworodka. Jest on zazwyczaj konsekwencją nawału mlecznego lub niedostatecznego opróżniania piersi. Co najczęściej towarzyszy zastojowi pokarmu? – Zazwyczaj jest to ból i obrzęk piersi. Pojawia się tkliwość w badaniu palpacyjnym i uczucie gorąca w piersiach. Zdarza się także, że kobieta zaczyna gorączkować.

*Do zatkania kanalików mlecznych* dochodzi zazwyczaj wówczas, gdy pierś nie zostanie dokładnie opróżniona, a zalegający pokarm napiera na kanaliki mleczne. Zatkany kanalik zazwyczaj przybiera postać białej lub żółtawej grudki u ujścia brodawki. Jednak kanalik mleczny nie zawsze musi zatykać się przy końcu. Może pojawić się jako miejscowy obrzęk piersi wielkości ziarna grochu lub wyczuwalny guzek.

*Zapalenie piersi* to najcięższy kaliber ze wszystkich wskazanych wyżej. Zwykle stanowi konsekwencję niedostatecznego opróżniania piersi. Może również oznaczać infekcję bakteryjną, która powinna zostać szybko i prawidłowo rozpoznana oraz leczona. Powodem wystąpienia takiej infekcji może być zraniona skóra brodawki, przez które dostały się bakterie. Objawia się zaczerwienieniem i ociepleniem piersi lub jej części. Równolegle może pojawić się gorsze samopoczucie i podwyższona temperatura ciała. Zawsze przy wystąpieniu objawów zapalenia piersi należy skontaktować się z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym. Jeśli stan zapalny jest ostry, wdrożenie antybiotykoterapii może okazać się konieczne.





Neno Bella

**ALE NAWAŁ!** Nawał jest zjawiskiem fizjologicznym, które pojawia się między 2 a 6 dobą po porodzie. Minimalny odsetek Mam nawał mleczny przeżywa szybciej, a część nie ma go wcale. W związku ze wzrostem produkcji prolaktyny, piersi zaczynają wytwarzać większą ilość pokarmu. Stają się duże, ciężkie, tklive i ciepłe, a skóra staje się bardziej napięta. Występuje także uczucie przepętnienia i dyskomfortu. Nawał mija, a brak nawału nie jest oznaką, że mleka jest za mało.

**NIE MAM MLEKA!** Niedobór pokarmu często bywa zjawiskiem pozornym, tzn. Mamy myślą, że nie mają dostatecznie dużo pokarmu w piersiach, podczas gdy nie zawsze tak musi być. Zaczynają wówczas dokarmianie maluszka mlekiem modyfikowanym, a to może mieć realny wpływ na zmniejszenie się produkcji mleka w piersiach. Warto zatem każdą taką decyzję konsultować z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym, gdyż niedobór pokarmu może mieć wyłącznie charakter pozorny.



# Jak radzić sobie z bólem piersi?

Chcąc skutecznie poradzić sobie z bólem piersi, w pierwszej kolejności należy prawidłowo zidentyfikować przyczynę dolegliwości. Karmienie piersią w żadnym razie nie powinno boleć! Wyjątkiem jest fizjologiczny ból brodawek, pojawiający się na samym początku karmienia w związku z przyzwyczajaniem się skóry do długiego i intensywnego ssania. Szukajcie metod, które pomogą ulżyć Wam w przykrych dolegliwościach. Poniżej przedstawiamy rady ekspertów, jak radzić sobie z konkretnymi problemami laktacyjnymi.

## *Zastój*

- Popraw technikę karmienia. Zmieniaj pozycje tak, aby maluch masował bródką bolące miejsce – zastosuj pozycję spod pachy lub karm leżącego niemowlaka, nad którym będziesz się pochylać (tzw. pozycja na wilczycę).
- Przed karmieniem weź ciepły prysznic lub kąpiel. Rozgrzej piersi stosując ciepłe okłady.
- Odciągaj niewielką ilość pokarmu w celu uaktywnienia wypływu z przepętnionej piersi lub zmiękczenia otoczki wokół brodawki.
- Głaszcz delikatnie pierś w czasie karmienia własną dłońią. Pamiętaj o właściwym kierunku ruchu – zawsze w stronę brodawki.
- Karm często i regularnie (8-12 razy na dobę) od 15 do 30 minut.
- Jeżeli maluszek nie chce ssać, a Twoja pierś staje się mocno wypełniona, wspomagaj się laktatorem.
- Po zakończeniu karmienia stosuj zimne okłady przez około 20 minut na miejsce chorobowo zmienione. Do tego celu możesz wykorzystać kompresy żelowe lub namoczone, zmrożone pampersy. *Obecnie odchodzi się od stosowania okładów z liści kapusty, która uprzednio mogła być przyskana, co nie pozostaje bez wpływu na możliwość wystąpienia alergii skórnych.*
- Zapewnij sobie chwilę odpoczynku między karmieniami.





### *Zatkanie kanalików mlecznego*

Jeżeli nie uda Ci się opróżnić piersi i dojdzie do zatkania kanalika (zazwyczaj na końcu brodawki pojawia się wówczas biały bądź żółtawy pęcherzyk) należy udrożnić ujście.

- Przygotuj ciepły roztwór składający się z 2 łyżek sody oczyszczonej i 1/2 szklanki wody, i połóż mieszankę na sutkach w postaci kompresów.
- Połóż na brodawkach waciki nasączone oliwą.
- Jak najczęściej przystawiaj dziecko do piersi lub odciągaj mleko laktatorem.
- Weź ciepły prysznic.

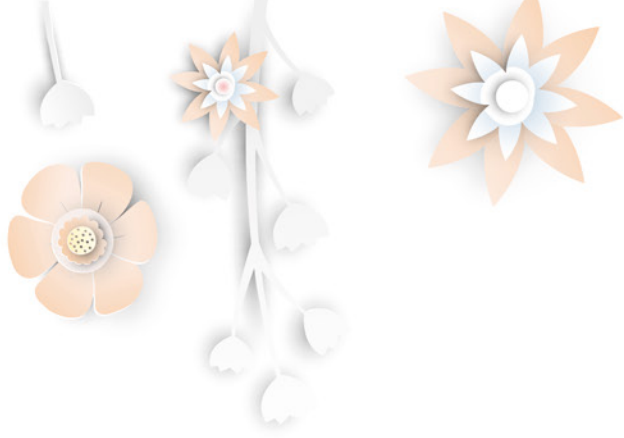
W przypadku wystąpienia stanu podgorączkowego, ale również wtedy gdy ból staje się nie do zniesienia, można zażyć niesterydowy lek przeciwzapalny (np. ibuprofen). Jeżeli stan nie ulega poprawie, skontaktuj się z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym.

### *Grzybica piersi*

Problemem, który może pojawić się w okresie laktacji jest również grzybica piersi. Charakteryzuje się palącym bólem promieniującym w głąb piersi w trakcie karmienia. Leczenie powinno dotyczyć zarówno matki jak i dziecka, z uwagi na możliwość zarażenia się nawzajem. Objawami u dziecka są najczęściej oporne na leczenie odparzenia i białe naloty w buzi. Dziecko podczas karmienia może odrzucać pierś z uwagi na ból. Należy zachować szczególną higienę i często zmieniać biustonosz oraz wkładki laktacyjne. Wszystkie smoczki i gryzaki, które maluch wkłada do buzi powinny być regularnie wyparzone. Gdy wystąpią wyżej opisane objawy, skonsultuj się z położną, certyfikowanym doradcą laktacyjnym lub pediatrą.

Mamy nadzieję, że przedstawione powyżej metody będą stanowiły dla Was idealne wsparcie na wypadek pojawienia się trudności z karmieniem maluszka.





Neno Angelo

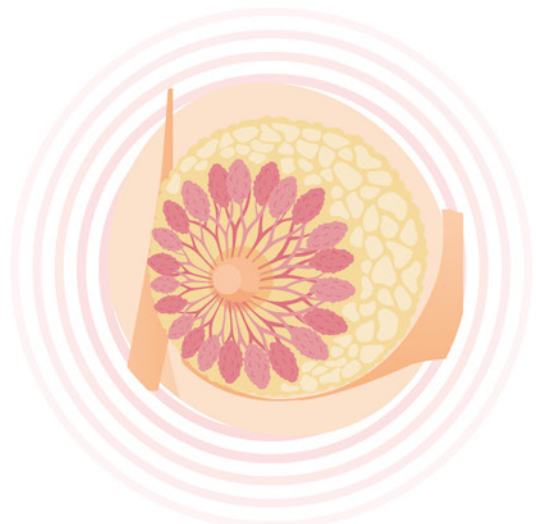
## Zapalenie piersi

To najczęściej wynik nieskutecznego leczenia zastoju – w większości przypadków z udziałem bakterii, które dostają się do piersi np. przez rankę na brodawce. Zalegające w piersiach mleko to znakomita pożywka dla bakterii, które bardzo szybko się rozwijają, tworząc stan zapalny. Jak sobie wówczas radzić?

- 1 Karm często zaczynając od chorej piersi i na tyle długo, aby pierś była opróżniana.
- 2 Stosuj zimne okłady przed i po karmieniu przez około 20 minut, chyba, że ulgę przynosi Ci cieplejszy kompres.
- 3 Zadbaj o siebie, dużo odpoczywaj i leż, uzupełniaj płyny i dobrze się odżywiaj.
- 4 W razie konieczności weź niesterydowy lek przeciwzapalny (ibuprofen). Jeśli objawy będą utrzymywały się przez kilka dni, skonsultuj się z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym. Być może konieczne będzie wdrożenie antybiotykoterapii.
- 5 Jeśli maluch odmawia ssania z piersi objętej zapaleniem, ponieważ mleko mogło zmienić smak lub przystawianie jest dla Ciebie zbyt bolesne, odciągaj pokarm laktatorem.



Neno Uno

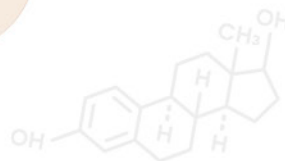
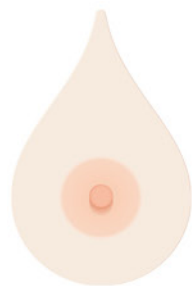
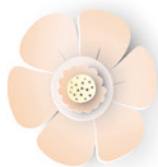
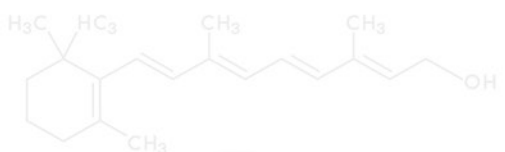


## Nawał

Jeżeli doświadczasz nawału pokarmu:

- 1 przystawiaj dziecko jak najczęściej, również „według potrzeb” Mamy!
- 2 kontroluj, czy dziecko je efektywnie i czy prawidłowo chwytą pierś. Jeśli przez nawał otoczka brodawki jest twarda i maluch ma problem z jej chwyceniem, odciągnij trochę mleka, aby ją zmiękczyć,
- 3 jeśli po karmieniu, piersi nadal są nabrzmięte, a maluszek jest już najedzony, możesz ściągnąć odrobinę pokarmu między karmieniami, ale tylko do poczucia ulgi,
- 4 jeśli piersi są nadal bolesne, stosuj zimne okłady, aby sobie ulżyć.

Mamy nadzieję, że przedstawione powyżej metody będą stanowiły dla Was idealne wsparcie na wypadek pojawienia się kryzysu laktacyjnego. Powodzenia w uśmierzaniu bólu!





## Korzyści z karmienia piersią dla Mamy i Dziecka

Karmienie piersią ma ogromne zalety, zarówno dla Was – Mam, jak i dla Waszych maluszków. Niemowlę podczas karmienia doznaje wielozmysłowej stymulacji: poznaje smak i zapach mleka. Wasz dotyk oraz bicie serca sprawiają, że maluszek czuje się bezpiecznie. Poprzez obserwowanie mimiki twarzy Mamy oraz nawiązywanie z nią kontaktu wzrokowego, niemowlę uczy się porozumiewania, co stanowi istotny element jego rozwoju.

Posiłkując się badaniami naukowymi, chcielibyśmy przedstawić Wam najważniejsze medyczne korzyści płynące z karmienia piersią.

### *Dla Mam:*

- Jak wskazuje Amerykańska Akademia Pediatria, *karmienie piersią przez okres powyżej 12 miesięcy zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jajnika o 28%, a raka piersi z każdym kolejnym rokiem o około 4,3%.*
- Ryzyko zachorowania na *cukrzycę typu II* jest 40-procentowo mniejsze wśród kobiet karmiących piersią.
- Udowodniono zmniejszenie ryzyka wystąpienia *wczesnej menopauzy* o 20% w przypadku karmienia piersią powyżej 12 miesięcy.
- Ryzyko wystąpienia *udar* u kobiet karmiących piersią powyżej 13 miesięcy zmniejsza się o 26% w porównaniu do kobiet, które nie karmiły w ogóle.
- Mniejsze ryzyko otyłości.





Zzz

### *Dla Dzieci:*

- Badania wskazują na to, że każdy miesiąc karmienia piersią zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości u dziecka o 4%.
- Karmiąc piersią zaspokajamy potrzeby emocjonalne maluszka.
- Pokarm Mamy dostarcza do organizmu dziecka wiele składników immunoaktywnych, dzięki czemu możliwe jest kształtowanie prawidłowego rozwoju układu odpornościowego. Badania składu mleka matek, które karmiły powyżej 12 miesięcy, wskazują na to, że poziom laktoferyny – białka o silnych właściwościach antybakteryjnych, przeciwwirusowych oraz immunomodulujących – jest znacząco wyższy nawet w porównaniu do mleka kobiecego z okresu 1 – 12 miesięcy, a także siary.
- Karmienie powyżej 6 miesięcy lub dłużej skutkowało zmniejszeniem ryzyka białaczki wieku dziecięcego o 19%.
- Badania naukowe wskazują na lepszy rozwój behawioralny dzieci karmionych piersią oraz na ich wyższy iloraz inteligencji.
- Porównanie częstości występowania wad zgryzu u dzieci karmionych długo piersią vs. karmionych krótko wykazało, że im dłużej karmione dziecko, tym mniejsze prawdopodobieństwo zaburzeń w ustawieniu zębów (redukcja o 60%).

*Pamiętaj, że jeżeli z jakichś powodów musisz karmić mlekiem modyfikowanym, nadal jesteś Najlepszą Mamą dla swojego malucha!*

# Porównanie laktatorów marki Neno



Mleko Mamy nie ma sobie równych. To prawda. Karmienie piersią wzmacnia naturalną więź pomiędzy Mamą, a jej bobasem. To też prawda. A jednak nie zawsze Mama jest obok, aby nakarmić niemowlę, a dziecko musi być karmione nawet od 8-12 razy na dobę. Dlatego powstały laktatory.

Który zatem wybrać? – Nie ma jednego, uniwersalnego produktu dla wszystkich kobiet. Wybór rodzaju laktatora uzależniony jest zatem od tego, w jakich celach ma być używany. Wszystko zależy zatem od potrzeb i preferencji młodej Mamy.

Poniżej przedstawiamy porównanie laktatorów marki Neno, które pomoże Wam w odpowiedzi na pytanie „Który laktator wybrać?”

## *Laktator elektryczny – o co chodzi?*

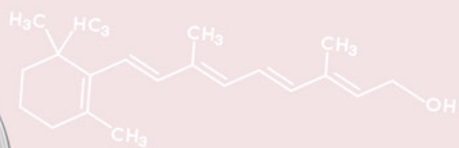
Wiele Mam twierdzi, że karmienie piersią to najprzyjemniejsze i najbardziej zbliżające doświadczenie, jakiego można zaznać podczas całego macierzyństwa. Natura tak to zorganizowała, że cały szereg hormonów steruje Twoim ciałem, aby karmienie przebiegało jak najsprawniej. Niestety nie zawsze laktacja przebiega prawidłowo – stres, nerwy, czynniki zewnętrzne i wewnętrzne mogą sprawić, że w piersiach jest za mało mleka. Z pomocą przychodzą odpowiednio dobrane laktatory.

Laktacja to złożony proces. Zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka to nowe zjawisko, więc obydwójce będziecie się stopniowo przyzwyczajać do nowych warunków. Podobnie jak każda umiejętność, nauka korzystania z laktatora wymaga nieco czasu. Mamy, które korzystają z laktatorów, zapewniają, że warto poświęcić temu chwilę, bo to przynosi dużo korzyści zarówno im, jak i ich dzieciom.



Neno Mare





Neno Bella Twin

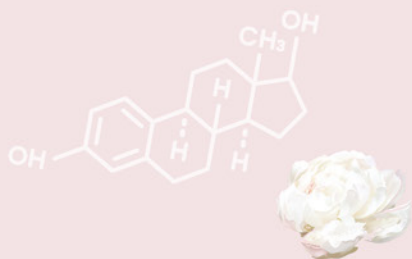
Laktator elektryczny Neno naśladuje naturalny rytm i siłę ssania dziecka: na początku jest szybkie i płytkie, a potem zwalnia i pogłębia się. To faza stymulacji i głębokiego odciągania. Wbudowany w laktator system automatycznie zmienia tryby, ale możesz je także kontrolować ręcznie na ekranie. Wystarczy więc, że odprężysz się, a laktator zrobi całą robotę za Ciebie.

W zależności od modelu, który wybierzesz, laktatory mają kilka trybów stymulowania i kilka poziomów odciągania pokarmu. Możesz regulować te ustawienia w zależności od swoich preferencji. Pamiętaj, by czuć się przy tym komfortowo. Podciśnienie zwiększaj do momentu, aż zaczniesz być niekomfortowe, wówczas zmniejsz je o stopień. To zagwarantuje Ci najlepsze efekty. Odciąganie pokarmu to jednak kwestia wprawy, dlatego nie załamuj się, gdy odciągniesz zaledwie kilka kropeł przy pierwszej próbie.

### *Jaki laktator wybrać?*

Nowoczesne Mamy wybierają laktatory elektroniczne. Po co używać męczących laktatorów manualnych, skoro możesz ułatwić i uprzyjemnić sobie odciąganie pokarmu? Laktatory Neno polecane są przez Mamy ze względu na swoją cichą pracę. Czasem musisz odciągnąć nadmiar pokarmu w nocy, a cichy laktator nie obudzi ani partnera, ani dziecka śpiącego obok.

Laktatory elektroniczne Neno mają baterię, która pozwala na 120 minut pracy bez ładowania. Tę cechę chwalą szczególnie Mamy aktywne zawodowo. Laktator można wziąć o torebki i użyć wtedy, gdy będzie potrzebny.



Neno Due



## *Neno Angelo – 3-fazowy elektroniczny laktator pojedynczy z lampką LED*

Neno Angelo to numer jeden spośród laktatorów pojedynczych. To pierwszy pojedynczy laktator elektroniczny, który ma 3 fazy pracy, a w każdej z nich aż 9 poziomów stymulacji i odciągania.

**1** *faza* to stymulacja i masaż pobudzający kanaliki mleczne do pracy. To tryb naśladujący ssanie płytkie i szybkie.

**2** *faza* to odciąganie pokarmu – głębokie i powolne. Przejście z 1 fazy do drugiej odbywa się automatycznie.

**3** *faza* to tryb mieszany. Imituje ssanie niemowlaka i łączy w sobie dwie pierwsze fazy. Służy do całkowitego opróżnienia piersi, a także do zwiększenia laktacji. Po całym cyklu laktator Neno Angelo wyłącza się automatycznie.

Neno Angelo jest całkowicie bezprzewodowy – kompaktowe rozmiary i akumulator zintegrowany z butelką i lejkiem pozwala na korzystanie z niego w każdych warunkach. Może przydać Ci się także w nocy lub wszędzie tam, gdzie nie chcesz świecić dodatkowego oświetlenia, Neno Angelo ma wbudowaną własną lampkę LED, która pozwala Ci kontrolować ilość pobranego mleka.

*W zestawie: pompa, butelka na mleko, zatyczka na butelkę do przechowywania w lodówce, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek, pokrywka lejka, przewód USB-C, instrukcja.*





## *Neno Bella – 2-fazowy elektroniczny laktator pojedynczy LED*

Neno Bella to bestseller roku 2020. To elektroniczny laktator w pięknym pudroworóżowym kolorze. Inaczej niż w Neno Angelo, model Neno Bella nie ma baterii zintegrowanej z butelką, lecz pompa urządzenia jest osobnym elementem. Dzięki temu przy piersi trzymasz jedynie butelkę z miękkim silikonowym lejkiem, a urządzenie sterujące możesz odłożyć na stolik lub sofę.

Laktator Neno Bella działa w 2-fazowym trybie stymulacji (6 poziomów) i odciągania (9 poziomów) i automatycznie przełącza się z jednego trybu w drugi. Możesz się odprężyć i zrelaksować, bo tylko wtedy osiągniesz dobre efekty w odciąganiu mleka. Bez obaw – nie zapomnisz go wyłączyć, bo Neno Bella wyłączy się automatycznie po 30 minutach.

*W zestawie: pompa, butelka na mleko, podstawka do butelki, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek, pokrywka lejka, przewód USB-C, instrukcja.*



## *Neno Uno – 2-fazowy bezprzewodowy laktator elektroniczny*

Neno Uno jest często wybierany przez młode Mamy ze względu na niewielką wagę – tylko 300 gramów, kompaktowe rozmiary i brak dodatkowych rurek i przewodów. Pompa oraz ekran umieszczone są w zakrętce butelki, więc wszystkie elementy konieczne do regulacji siły ssania i pracy laktatora masz pod ręką.

Jak wszystkie laktatory Neno, także i ten model jest całkowicie bezprzewodowy i możesz go zabrać ze sobą wszędzie – do parku, do pracy czy w podróż. Jedno ładowanie za pomocą wtyczki USB zapewnia Ci aż 2 godziny działania, czyli 4 pełne cykle pracy laktatora.

Bezprzewodowa konstrukcja i specjalna budowa laktatora sprawiają, że wystarczy przyłożyć go do piersi i włączyć. Odprowadzone mleko nie cofnie się, dzięki czemu urządzenie pomaga zachować świeżość pokarmu i dba o zdrowie korzystającej z niego Mamy.

*W zestawie: pompa, butelka na mleko, podstawka pod butelkę, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek, pokrywka lejka, przewód USB C, instrukcja.*





## *Laktator podwójny – laktator dla aktywnych Mam*

Odciąganie mleka z dwóch piersi jednocześnie jest znacznie wydajniejsze niż odciąganie pojedynczym laktatorem. Podwójny laktator polepsza laktację i dzięki temu odciągasz o 1/5 więcej mleka niż przy odciąganiu naprzemiennym. Nie musisz zatem obawiać się, czy podczas Twojej nieobecności dziecko ma przygotowaną odpowiednią ilość pokarmu. Mleko możesz przechowywać w lodówce, a nawet mrozić w woreczkach Neno.

## *Neno Camino – 3-fazowy laktator premium*

Podwójny bezprzewodowy laktator elektroniczny *Neno Camino* został stworzony z myślą o nowoczesnych Mamach, które łączą ambicje zawodowe ze świadomym macierzyństwem. Jest mały, lekki i poręczny. Dzięki niemu nie będziesz odczuwać przykrego uczucia nadmiaru pokarmu w piersiach – nawet w podróży, w pracy czy podczas spaceru.

*Neno Camino* jest idealnym prezentem na babyshower. Nie tylko ze względu na funkcjonalność, ale także na welwetowy woreczek do przechowywania oraz ekskluzywnie pudełko zamykane na magnes.

- 1** *faza* – masaż pobudzający: to intensywne i płytkie ruchy pobudzające laktację. W tym trybie dostępnych jest 5 poziomów pracy, które możesz dostosować do swoich potrzeb.
- 2** *faza* – pobór pokarmu to głębokie odciąganie mleka. Długie i głębokie ssące ruchy zapewniają wydajny pobór pokarmu. Ten tryb to 9 regulowanych poziomów pracy.
- 3** *faza* – tryb mieszany naśladuje wzorzec ssania dziecka imitując prędkość i siłę ssania niemowlaka. Może być używany pod koniec odciągania pokarmu, aby pomóc opróżnić pierś i zwiększyć laktację. Posiada 5 poziomów pracy.

Butelki w laktatorze *Neno Camino* zostały wykonane z materiału premium. To tworzywo, które jest bardziej odporne na uszkodzenia, pochłania energię uderzenia, nie zmienia koloru, ani nie chłonie zapachów.

*W zestawie: pompa, 2 butelki PREMIUM, 2 podstawki do butelek, 2 zatyczki na butelki do przechowywania w lodówce, 4 zaworki, 2 membrany, przewód silikonowy, 2 smoczki, 2 lejki, 2 pokrywki lejków, przewód USB-C, instrukcja.*

Camino





### *Neno Bueno - 2-fazowy podwójny laktator premium*

Odciąganie pokarmu jest idealnym rozwiązaniem, gdy czeka Cię krótka rozłątka z dzieckiem. Dzięki niemu możesz wcześniej przygotować porcje zamrożonego mleka, aby dziecko mógł nakarmić ktoś z domowników lub opiekunka.

Podwójny laktator bezprzewodowy *Neno Bueno* ma przewagę nad innymi laktatorami – możesz w łatwy sposób zmienić podwójny laktator w pojedynczy. Przy jednej piersi możesz mieć dziecko, a pokarm pobierać w tym samym czasie z drugiej. Rurki laktatora nie mają tradycyjnego połączenia krzyżowego, lecz każdą a nich wpina się do urządzenia pompującego osobno. Koniec z plątaniem się w przewodach i rurkach.

Butelki laktatora *Neno Bueno* wykonano z odpornego na uszkodzenia i wolnego od BPA materiału (PPSU). Każda z nich ma pojemność 180 ml.

*W zestawie: pompa, 2 butelki PREMIUM, 2 podstawki do butelek, 2 smoczki, 2 zatyczki na butelki do przechowywania w lodówce, 4 zaworki, 2 membrany, przewód silikonowy, 2 lejki, 2 pokrywki lejków, przewód USB-C, instrukcja.*

*Bueno*



## *Neno Bella Twin – podwójna wersja bestsellera*

Nasz nowy podwójny laktator elektroniczny *Neno Bella Twin* to odświeżony i powiększony bestseller, któremu zaufały już tysiące Matek – *Neno Bella*.

Podwójny bezprzewodowy laktator *Neno Bella* ma subtelne wykończenie w różowym złocie, a jego pompa została pokryta natryskowym lakierem pudrowym o lekko satynowym połysku.

**2** *fazy pracy* – pobudzenia oraz odciągania mają odpowiednio 6 i 9 poziomów mocy, które możesz łatwo regulować na smart ekranie dotykowym. Po 2 minutach pracy *Neno Bella Twin* automatycznie przechodzi z trybu stymulacji do odciągania pokarmu, więc nie musisz o niczym pamiętać. Po prostu zrelaksuj się i pozwól *Belli Twin* zrobić całą pracę za Ciebie.

Laktator waży jedynie 733 gramy, więc możesz wziąć go na wakacje, w daleką podróż, a także do pracy.

Do *Neno Bella Twin* pasują wszystkie rozmiary butelek *Neno* oraz woreczki do mrożenia pokarmu. Możesz odciągać mleko bezpośrednio do nich i od razu mrozić na zapas.

*W zestawie: pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki do butelek, 2 smoczki, 4 zaworki, 2 membrany, przewód silikonowy, 2 lejki, 2 pokrywki lejków, przewód USB-C, instrukcja.*





### *Neno Due – podwójny bezprzewodowy laktator elektryczny*

Bezprzewodowy podwójny laktator elektroniczny z zewnętrznym panelem dotykowym Neno Due pracuje w systemie dwufazowym – stymulacji i odciągania. Pozwala na jednoczesne odciąganie pokarmu z dwóch piersi, a Ty oszczędzasz czas.

Mleko odciągane z dwóch piersi z czasem staje się bardziej odżywcze i bardziej kaloryczne niż przy odciąganiu naprzemiennym.

Urządzenie zapamiętuje wcześniej użyte ustawienia, dzięki czemu nie musisz go konfigurować przy każdym użyciu. Możesz przełączyć laktator elektroniczny między trybem pobierania pokarmu z jednej lub z obydwu piersi. Dzięki zasilaniu z wbudowanego akumulatora laktator może być zabrany w podróż i użyty, nawet gdy nie masz gniazdka zasilania w pobliżu.

*W zestawie: pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki do butelek, 4 zaworki, 2 membrany, 2 przewody silikonowe, 2 smoczki, 2 lejki, 2 pokrywki lejków, przewód USB-C, instrukcja.*

### *Neno Mare – podwójny laktator bezprzewodowy*

Każda Mama jest inna, dlatego w naszym laktatorze Neno Mare zastosowaliśmy uniwersalne rozwiązania z możliwością personalizacji mocy odciągania i masażu pobudzającego laktację.

Neno Mare naśladuje naturalny proces ssania dziecka – najpierw pracuje szybko i lekko, potem ssanie się pogłębia i następuje odciąganie głębokie. Tryby przełączają się automatycznie po ustalonym czasie, ale w każdym momencie możesz je przełączyć indywidualnie. Laktator Neno Mare zapamięta Twoje preferencje i przy następnym odciąganiu mleka włączy się w Twoich ulubionych ustawieniach.

Neno Mare pasuje do stylu życia nowoczesnych Mam. Ma lekką, kompaktową konstrukcję i akumulator ładowany przez USB. To daje możliwość odciągania pokarmu w dowolnym miejscu i czasie, bez utraty komfortu. Rurki możesz wpiąć do akumulatora oddzielnie, dzięki czemu możesz korzystać z laktatora podwójnego lub pojedynczego – w zależności od potrzeb.

*W zestawie: pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki do butelek, 2 podstawki do butelek, 2 smoczki, 4 zaworki, 2 membrany, 2 przewody silikonowe, 2 lejki, 2 pokrywki lejków, przewód USB-C, instrukcja.*











*Powodzenia w wyborze swojego faworyta!*



## Elektroniczne laktatory pojedyncze

## Elektroniczne laktatory podwójne

								
MODEL	UNO	ANGELO	BELLA	DUE	CAMINO	BUENO	BELLA TWIN	MARE
Liczba faz	2	3	2	2	3	2	2	2
Liczba poziomów stymulacji	6	9	6	5	5	5	6	6
Liczba poziomów odciągania	9	9	9	9	9	9	9	9
Liczba poziomów mieszanych	-	9	-	-	5	-	-	-
Czas pracy	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Automatyczne wyłączenie	30 min	30 min	30 min	30 min	30 min	30 min	30 min	30 min
Czas ładowania	120 min	120 min	120 min	120 min	120 min	120 min	120 min	120 min
Port ładowania	USB-C	USB-C	USB-C	USB-C	USB-C	USB-C	USB-C	USB-C
Pojemność i rodzaj baterii	Li-ion 3.7V 1400 mAh	Li-ion 3.7V 1400 mAh	Li-ion 3.7V 1400 mAh	Li-ion 3.7V 2000 mAh	Li-ion 3.7V 1400 mAh	Li-ion 3.7V 2000 mAh	Li-ion 3.7V 1400 mAh	Li-ion 3.7V 2000 mAh
Połączenie krzyżowe	-	-	-	×	✓	×	✓	×
Liczba wejść do pompy	-	-	1	2	1	2	1	2
Waga	300 g	392 g	417 g	785 g	706 g	790 g	733 g	748 g
Butelka	150 ml tworzywo PP BPA FREE	180 ml tworzywo PP BPA FREE	150 ml tworzywo PP BPA FREE	150 ml tworzywo PP BPA FREE	180 ml tworzywo PP BPA FREE	180 ml tworzywo PP BPA FREE	150 ml tworzywo PP BPA FREE	150 ml tworzywo PP BPA FREE
Dodatkowy zaworek	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dodatkowy zatyczki	×	✓	×	×	×	✓	×	✓
Woreczek do przechowywania	×	×	etui plastikowe	×	✓	✓	×	×
W zestawie	pompa, butelka na mleko, podstawa pod butelkę, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek +pokrywka, przewód USB-C, instrukcja	pompa, butelka na mleko, zatyczka do butelki, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek +pokrywka, przewód USB-C, instrukcja	pompa, butelka na mleko, podstawa pod butelkę, 2 zaworki, membrana, smoczek, lejek +pokrywka, przewód USB-C, instrukcja	pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki pod butelki, 4 zaworki, 2 membrany, 2 smoczki, lejek +pokrywka, 2 przewody silikonowe, instrukcja	pompa, 2 butelki PREMIUM, 2 podstawki pod butelki, 2 zatyczki do butelek, 4 zaworki, 2 membrany, 2 smoczki, lejek +pokrywka, prze- wód silikonowy, instrukcja	pompa, 2 butelki PREMIUM, 2 podstawki pod butelki, 2 zatyczki do butelek, 4 zaworki, 2 membrany, 2 smoczki, lejek +pokrywka, 2 przewody silikonowe, przewód USB-C, instrukcja	pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki pod butelki, 2 zatyczki do butelek, 4 zaworki, 2 membrany, 2 smoczki, lejek +pokrywka, 2 przewody silikonowe, przewód USB-C, instrukcja	pompa, 2 butelki na mleko, 2 podstawki pod butelki, 2 zatyczki do butelek, 4 zaworki, 2 membrany, 2 smoczki, lejek +pokrywka, 2 przewody silikonowe, przewód USB-C, instrukcja

#### Źródła:

- Poradnik Laktacyjny, dr n. o zdr. Elżbieta Łodykowska; data wydania 29.03.2021 r. i nr wydania 9
- Początki karmienia piersią. Jak dobrze zacząć?; Zuzanna Kołacz-Kordzińska, Ośrodek Wspierania Rozwoju „Bliżej”
- Artykuł Pozorny Niedobór Pokarmu, M. Nehring-Gugulska, źródło: Centrum Nauki o Laktacji
- Długość ma znaczenie – Raport na temat długiego karmienia piersią w Polsce, NutroPharma 2021,
- Mleko matki w domu i w szpitalu, Fundacja Bank Mleka Kobiecego,
- Odciąganie pokarmu w warunkach domowych, Ministerstwo Zdrowia: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/odciaganie-pokarmu-w-warunkach-domowych>
- Karmienie Piersią Magda Karpienia, Natuli, 2020 r.

*Poradnik Laktacyjny został stworzony przez Zespół Neno, aby wspierać naturalne karmienie piersią.*

#### **Redaktorka naczelna:**

*Magdalena Stronczak: copywriterka, specjalistka od PR-u i tworzenia treści. Z wykształcenia prawniczka, a z pasji pisarka. Chętnie podejmuje tematy związane z macierzyństwem i rodzicielstwem. Wspiera mamy i odpowiada na ich pytania. W swoich tekstach przemycza skomplikowane zagadnienia w przystępny sposób.*

#### **Konsultacja merytoryczna:**

*Zuzanna Bankowiak: położna środowiskowa z Łodzi. Asystuje w przyjmowaniu porodów w domu. Obejmuje holistyczną opieką mamę i noworodka po porodzie, prowadzi edukację przedporodową oraz zajęcia dla kobiet dotyczące profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy.*

*Dominika Dobrzańska: położna, certyfikowany doradca laktacyjny, specjalistka pielęgniarstwa neonatologicznego, prywatnie żona i mama małego Leonka. Zajmuje się opieką nad kobietami ciężarnymi w okresie laktacji, a także wspiera rodziny w opiece nad noworodkiem.*

*Katarzyna Zach: położna młodego pokolenia, wierząca w całościową, dobrą indywidualnie opiekę. Wiedzę teoretyczną łączy z doświadczeniem zawodowym – od kilku lat pracuje na oddziale noworodkowym.*



*nenó*

