

Pokarm

Polonais

KARMIENIE PIERSIĄ

L'ALLAITEMENT MATERNEL

0-18 miesięcy i później



ONE.be

SPIS TREŚCI

Jakie są korzyści wynikające z karmienia piersią ?	3
Jak zacząć karmienie piersią ?	4
Skąd wiedzieć, kiedy niemowlę jest głodne ?	5
Jak wiedzieć czy Wasze niemowlę pije wystarczająco ?	5
Jaką pozycję przyjąć do karmienia piersią ?	6
Jaką rolę odgrywa najbliższe otoczenie ?	8
Jak pogodzić karmienie piersią i powrót do pracy ?	9
Czy niemowlę musi pić wodę ?	10
Jak ściągać mleko ?	11
Jak konserwować mleko ściągnięte z piersi ?	12
Jak podawać niemowlęciu mleko ściągnięte z piersi ?	13
Jak czyścić i sterylizować sprzęt do ściągania pokarmu ?	14
Jak przerwać karmienie piersią ?	15
Prawda/Falsz	16
Czy bolą Was piersi ?	18

ZAWSZE GOTOWE ? ZA DARMO I ZDROWE ? CO TO JEST ? MATCZYNE MLEKO !

Ale to nie wszystko jeszcze. Mleko matki zmienia swoje właściwości w stosunku do wieku i potrzeb Waszego niemowlęcia. Pozwala mu ono odkryć różnorodne smaki produktów, które spożywacie. Mleko matki jest dostosowane także do potrzeb Waszego niemowlęcia i jest wystarczająco bogate dla Jego rozwoju .

JAKIE SĄ KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ ?

DLA NIEMOWLĘCIA

Mleko matki zmniejsza ryzyko :

- Różnego typu zakażeń dotyczących układu pokarmowego, schorzeń układu oddechowego, dróg moczowych a nawet mózgu ;
- zaburzeń w trawieniu pokarmów ;
- alergii (egzema, astma) ;
- anemii ;
- otyłości i cukrzycy, niektórych rodzajów raka i chorób zakaźnych ;
- problemów zgryzu ;
- nagłej śmierci niemowlaków.

KORZYŚCI DLA MATKI

Karmienie piersią ma wiele korzyści ponieważ :

- zmniejsza ryzyko anemii ;
- wpływa korzystnie na powrót organów płciowych do stanu sprzed porodu ;
- wzmacnia więź emocjonalną matki z dzieckiem ;
- w połączeniu z racjonalnym odżywianiem stymuluje spadek wagi i powrót do formy sprzed porodu ;
- zmniejsza ryzyko zachorowań na raka piersi, jajników ;
- zmniejsza ryzyko osteoporozy po okresie menopauzy.



*Im dłuższe jest karmienie piersią,
tym korzyści z niego wynikające
są większe.*

Najlepiej jest karmić wyłącznie piersią do 6 miesiąca życia niemowlęcia i następnie wprowadzać inne składniki odżywcze (owoce, warzywa...). Karmienie piersią można kontynuować aż do 2-go roku, i powyżej, dziecka.*

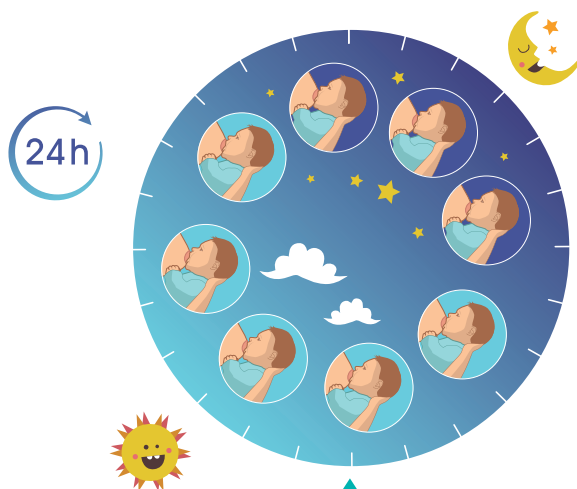
* Source : Światowa Organizacja Zdrowia

JAK ZACZĄĆ KARMIENTE PIERŚCI ?

W czasie ciąży piersi przygotowują się w sposób naturalny do karmienia. Po porodzie, są gotowe do wytwarzania mleka. Już w pierwszych godzinach po porodzie, Wasze niemowlę będzie stymulowało jego wytwarzanie poprzez częste przystawianie go do piersi.

Na początku przystawiajcie go do piersi często, bez czekania na jego sygnały, że jest głodny, bez ograniczeń, na każde życzenie, obojętnie czy to w ciągu dnia czy nocy.

Jeśli chcecie podać niemowlęciu smoczek, najlepiej zaczekać aż proces karmienia piersią nabierze normalnego rytmu i rytuał karmienia piersią ustali się. Potrzeba ssania jest bardzo dobrym stymulatorem produkcji mleka. Metody ssania smoczka i piersi są różne, lepiej więc poczekać z podaniem smoczka gdyż niemowlę może mylić te dwie techniki i w efekcie ssanie piersi będzie mniej skuteczne.



Od 6 do 12 przystawień do piersi na dobę (24h)

W ciągu pierwszych tygodni, nawet miesięcy, liczba przystawień do piersi zależy od potrzeb niemowlęcia – tzw. karmienie na życzenie.

Zaufajcie mu. Ono najlepiej wie, czego chce.

Czasami potrzeby będą większe. Należy odpowiadać na każde życzenie niemowlęcia.



Ważne jest, aby nie zejść poniżej 5 przystawień do piersi w ciągu doby.

SKĄD WIEDZIEĆ KIEDY NIEMOWLĘ JEST GŁODNE ?

Zaufajcie mu ; obserwujcie sygnały, które niemowlę wysyła zanim zacznie płakać.

Niemowlę jest w stanie przebudzenia



Usta są otwarte,
szuka czegoś do
ssania.



Wydaje ciche dźwięki.



Porusza rękoma i nogami,
wklada rączki do ust.

SKĄD WIEDZIEĆ, CZY NIEMOWLĘ PIJE WYSTARCZAJĄCO ?

*Na koniec ssania wypuszcza
piers z ust, ma wygląd
najezonego.*

Wygląda zdrowo i
nabiera na wadze.

Jeśli pije wystarczająco, w ciągu doby trzeba będzie zmieniać pieluchy co najmniej 5 razy. W ciągu pierwszych tygodni (3-4) co najmniej jeden raz dziennie zrobi kupkę na miękko, obfitą, koloru żółtego ; po miesiącu mogą wystąpić okresy bez robienia kupki (od 2 do 3 dni).



JAKĄ POZYCJĘ PRZYBRAĆ DO KARMIEŃIA PIERSIĄ ?

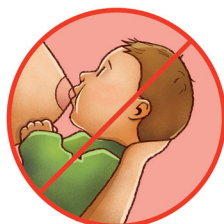
Zajmijcie wygodne miejsce.

Brzuszek niemowlęcia powinien dotykać Waszego.

Główka powinna być przedłużeniem jego ciała: ucho, ramię i biodro w tej samej linii. Niemowlę nie powinno przekreślać główki aby schwycić pierś.

Główka i szyjka niemowlęcia powinny być lekko podtrzymywane.

Buźka niemowlęcia szeroko otwarta, tak by mogło schwycić w całości brodawkę i część otoczki brodawki sutkowej.

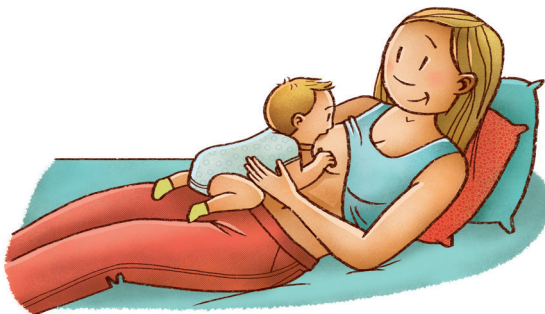


Warga dolna odwrócona na zewnątrz.



Podbródek niemowlęcia powinien dotykać Waszej piersi.

KILKA PORAD DO ZASTOSOWANIA W OKRESIE KARMIEŃIA PIERSIĄ



Wygodne usadowienie, jak zmiana pozycji i naprzemienne podawanie piersi, zmniejszają ryzyko popękania brodawek sutkowych.

Karmienie piersią może odbywać się w dowolnych miejscach !

Jeśli nie czujecie się swobodnie w miejscach publicznych, możecie użyć szalika, apaszki lub innej części garderoby, by nie przyciągać uwagi innych osób.

JAKĄ ROLĘ ODGRYWA NAJBLIŻSZE OTOCZENIE ?

Wsparcie Waszego partnera, ojca niemowlęcia, i osób z najbliższego otoczenia, jest bardzo cennym czynnikiem w prawidłowym przebiegu procesu karmienia piersią. Nie należy wstydzić się prosić ich o pomoc w wykonywaniu codziennych obowiązków.



Chwile karmienia piersią są momentami bardzo intensywnymi w relacji mama-niemowlę.

Związki między ojcem a niemowlęciem będą tworzone w innych momentach takich jak :
pieszczoty, zmiana pieluch, kąpiel, spacer...



Pojawienie się nowego członka rodziny jest okazją do dzielenia się doświadczeniem ; kobiety, które mają je już za sobą, pragną je dzielić z Wami ; zaufajcie sobie i wybierajcie te rady, które uważacie za stosowne.



W chwilach zwątpienia, zniechęcenia profesjonaliści z zakresu problematyki dziecięcej są do Waszej dyspozycji (pracownicy poradni d/s rodzinnych, pédiatra, doradca do spraw karmienia piersią).

JAK POGODZIĆ KARMIENTE PIERSIĄ Z POWROTEM DO PRACY ?

Powrót do pracy i kontynuacja karmieniem piersią jest procesem, który należy przygotować wcześniej.

W placówce, w której niemowlę będzie umieszczone (żłobek), będzie mogło Ono otrzymywać Wasz pokarm.

Podczas urlopu macierzyńskiego, możecie zacząć już robić rezerwy mleka.

Zanim niemowlę zacznie uczęszczać do żłobka, poinformujcie się dokładnie odnośnie możliwości i warunków kontynuacji karmienia piersią na terenie instytucji : czy i w jakich okolicznościach maluch będzie mógł otrzymywać Wasz pokarm? Jak go przygotować na tę zmianę ?

Dowiedźcie się, jakie prawa ze strony pracodawcy przysługują Wam w przypadku karmienia piersią: przerwy w pracy na karmienie, możliwości ściągania i konserwacji mleka w miejscu pracy.



Aby stymulować wydzielanie mleka, należy przystawiać niemowlę do piersi od 2 do 3 razy dziennie minimum, a nawet więcej, w zależności od wieku malucha.

W czasie urlopu przystawiajcie niemowlę do piersi regularnie, aby podtrzymać wytwarzanie mleka.



CZY NIEMOWLĘ POWINNO PIĆ WODĘ ?

W przypadku karmienia piersią nie jest to konieczne, ponieważ mleko matki jest wystarczające do zaspokojenia Jego pragnienia.

Kiedy maluch jest chory, ma podwyższoną gorączkę, albo w okresach upałów, laktowanie wzrasta ; należy wtedy częściej przystawiać niemowlę do piersi.



JAK ŚCIAGAĆ MLEKO ?



Przed przystąpieniem do ściągania mleka, należy dokładnie umyć ręce z mydłem.



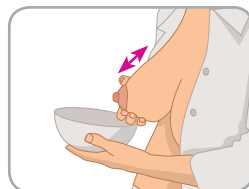
Do ściągania mleka można używać jednej z 2 metod :

ŚCIAGANIE RĘCZNE

Polega na lekkim masażu otoczki brodawki sutkowej za pomocą kciuka i palca wskazującego, w taki sposób, by spowodować wytrysk mleka. Jeśli macie trudność w przyswojeniu techniki, zwróćcie się z pytaniem do profesjonalistów.

Do ściągania mleka należy używać naczynia wysterylizowanego (szklanka, butelka, kubek).

Technika ściągania ręcznego jest zbliżona do ssania piersi przez niemowlę i jest bardziej wydajna.



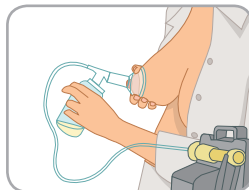
ODCIĄGACZKA POKARMU KOBIECEGO

Istnieją 2 rodzaje odciągaczek : mechaniczna i elektryczna. W każdym przypadku chodzi o bańkę, którą umieszcza się na piersi. Bańka rytmicznie wciąga pierś i prowokuje wytrysk mleka. Ściągaczka ręczna jest stymulowana pracą ręki ; jej użycie zaleca się w sytuacjach wyjątkowych.

Odciągaczka elektryczna funkcjonuje na bazie silnika zasilanego bateriami, albo z sieci.

Aparat można wypożyczyć albo zakupić w aptekach lub w instytucjach zajmujących się sprawami zdrowotnymi (tzw.mutuelle-kasa chorych).

Przed jego użyciem zapoznajcie się z instrukcją użytkowania.



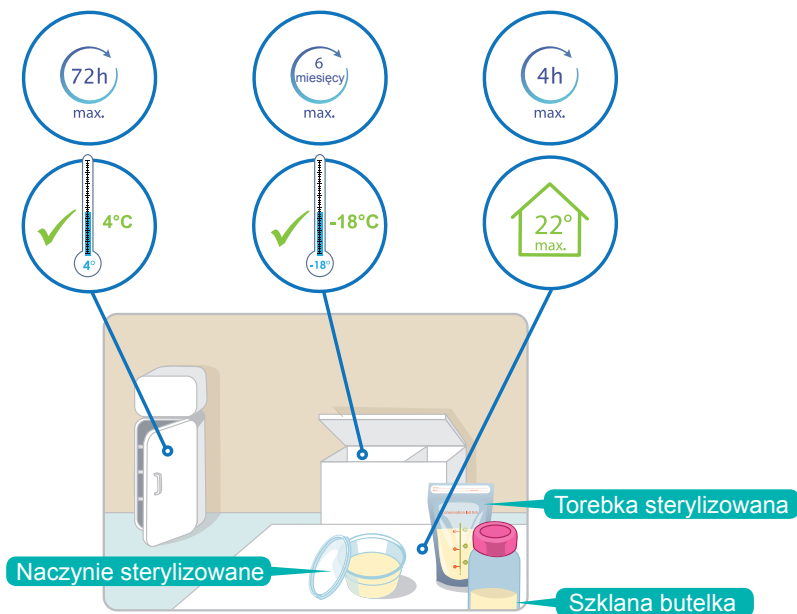
JAK PRZECHOWYWAĆ ŚCIĄNIĘTE MLEKO ?

W jakich warunkach należy przechowywać ściągnięte mleko?

Ściągnięte mleko musi być przechowywane w naczyniu wysterylizowanym i zamkniętym albo w specjalnej, czystej torebce, przewidzianej do tego celu ; można je kupić w aptece lub w sklepach z akcesoriami dla niemowląt.

Czas przechowywania ściągniętego mleka:

- w lodówce przez 72 godzin (w temperaturze $+4^{\circ}\text{C}$)
- w zamrażarce przez 6 miesięcy (-18°C)
- w temperaturze pokojowej przez 4 godziny (22°C max)



Data ściągnięcia mleka powinna być umieszczona na torebce lub naczyniu, w którym mleko jest przechowywane.

Ściągnięte mleko najlepiej jest mrozić w małych ilościach tak, by dostosować odgrzewane porcje do apetytu malucha.

Do zamrażania małych porcji bardzo dobrze nadają się naczynia (formy) z przykrywką do robienia kostek lodu. Napelnione mlekiem, należy je włożyć do innego pojemnika dostosowanego do zamrażalnika .

Do przemieszczania (przenoszenia) ściągniętego mleka, używajcie toreb izotermicznych z zamrożoną wkładką wewnątrz, po to, by nie przerwać odpowiedniej temperatury przechowywania. Po przybyciu na miejsce natychmiast włóżcie ściągnięte mleko do zamrażalnika albo do lodówki.

JAK PODAWAĆ MALUCHOWI ŚCIĄGNIĘTE MLEKO ?



Należy je podgrzać do 37°C maximum. Zamrożone mleko odmraża się w lodówce, na parze albo w pojemniku służącym do podgrzewania butelek.

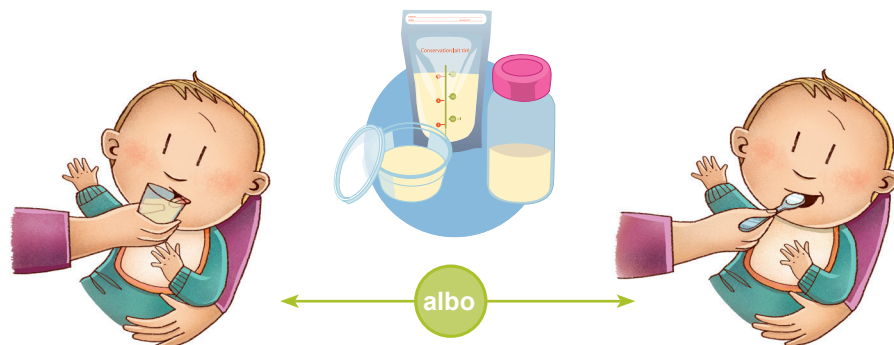


Wstrząsać delikatnie naczynie z mlekiem w celu otrzymania jednakowej temperatury cieczy.

Nie zaleca się używania kucharek mikrofalowych do podgrzewania mleka gdyż modyfikują one w sposób negatywny jego wartości odżywcze.



Ściągnięte mleko można podawać maluchowi albo w kubeczku, albo łyżeczką albo w butelce



Ściągnięte mleko raz odmrożone nie może być ponownie zamrażane (nawet po odgrzaniu)-tak jak w przypadku innych produktów żywnościowych.

Po skończonym posiłku, resztę nie spożytego mleka należy wylać, gdyż nie nadaje się ono do ponownego użytku !

JAK CZYŚCIĆ I STERYLIZOWAĆ NACZYNIA DO ŚCIĄGANIA MLEKA ?

Niemowlę jest bardzo wrażliwe ponieważ jego system odpornościowy nie jest jeszcze dostatecznie rozwinięty.

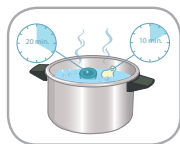
Dlatego też bardzo ważne jest, by naczynia używane do karmienia malucha były utrzymane w nienagannej czystości po każdorazowym użytku.

1 - CZYSZCZENIE

Przed sterylizacją materiał służący do ściągania mleka powinien być bardzo dobrze umyty

W tym celu należy zdemontować narzędzie służące do ściągania mleka i wymyć każdą jego część w gorącej wodzie, z użyciem szczotki i produktu do mycia naczyń. Na koniec dobrze wypłukać każdą część.

2 - STERYLIZACJA



W garnku z gotującą się wodą :

Zanurzyć wszystkie elementy na 20 minut.

Smoczki powinny pozostać w gotującej się wodzie przez co najmniej 10 minut.



Jeśli używamy do sterylizacji kuchenki mikrofalowej lub elektrycznej-należy zapoznać się z instrukcją postępowania przewidzianą do tej opcji.

Sterylizacja na zimno

Wykonuje się ją za pomocą pastylek, które można nabyć w aptece.

Pastylekę należy rozpuścić w 5 litrach zimnej wody po czym włożyć do niej na 15 minut butelkę i pozostały materiał używany do karmienia piersią. Wyjęte elementy nie wymagają płukania.

3 - PRZECHOWYWANIE

Butelkę i pozostałe elementy pozostawić do wyschnięcia na czystej ścierece.

Zamkniętą butelkę przechowywać w czystej szafce albo w lodówce.

JAK PRZERWAĆ KARMIENTE PIERSIĄ ?

Najlepiej stopniowo, poprzez ograniczanie przystawiania do piersi, zastępując je podawaniem posiłków odpowiednich do wieku niemowlaka (naprzemiennie dla każdej piersi). Potrzeba kilku dni by maluch przestawił się na inny sposób karmienia. Piersi, mniej stymulowane, będą wytwarzały coraz mniej mleka. Pomiedzy jednym a drugim przystawieniem możecie odciążać piersi ściągając trochę mleka.



Na początku procesu odstawiania od piersi niemowlaka, zawsze można zmienić zdanie i wrócić do całkowitego karmienia piersią.

Przykład odstawiania od piersi

Phase 0						
Phase 1						
Phase 2						
Phase 3						-
Phase 4						-



Każdy okres może trwać od jednego do kilku dni.

* Posiłek złożony z owoców lub warzyw jest wprowadzany w zależności od rozwoju Waszego dziecka. Zalecenia w tej kwestii możecie skonsultować w publikacji pt : „Różnorodność w żywieniu”.

PRAWDA / FAŁSZ

Oczekuję bliźniaków, nie będę miała wystarczająco mleka.

FAŁSZ

Karmienie piersią bliźniaków jest możliwe.

Regularne przystawianie ich do piersi stymuluje piersi do produkcji mleka w wystarczającej ilości dla obojga.

Możecie je przystawiać do piersi albo jednocześnie albo jedno po drugim. Po kilku próbach znajdziecie sposób, który Wam najlepiej odpowiada. Jeśli macie wątpliwości, specjaliści są do Waszej dyspozycji.

Nie będę mogła karmić piersią ponieważ istnieje ryzyko urodzenia przed terminem (wcześniak).

FAŁSZ

Karmienie piersią niemowlaka urodzonego przed przewidzianym terminem jest jak najbardziej możliwe a nawet zalecane ze względu na walory odżywcze jakie zawiera mleko matki.

Specjaliści z zakresu mogą Wam doradzić jak zorganizować karmienie piersią wcześniaka.

Karmienie piersią nie wyklucza stosowania środków antykoncepcyjnych.

PRAWDA

Karmienie piersią nie jest skutecznym środkiem antykoncepcyjnym. Jeśli nie planujecie szybko kolejnej ciąży, należy przewidzieć inny środek antykoncepcji.

W rzeczywistości, fakt karmienia piersią może chronić od zajścia w ciążę, jeśli cztery warunki są spełnione równocześnie :

- maluch ma mniej niż 6 miesięcy
- jest karmiony wyłącznie piersią zarówno w dzień jak i w nocy
- minimum 6 przystawień do piersi w ciągu doby (24 godzin)
- przerwy między karmieniami piersią nie mogą przekraczać 6 godzin.

W przypadku porodu przez cesarskie cięcie karmienie piersią nie jest wskazane.

FAŁSZ

Poród przez cesarkę, przewidziany lub nie, nie jest przeciwskazaniem do karmienia piersią. Przyjmowanie leków przeciwbólowych również go nie wyklucza.

Służba medyczna może pomóc Wam w znalezieniu wygodnych pozycji do karmienia piersią.

Mój niemowlak może odmówić ssania piersi.

PRAWDA

Odmowa ssania piersi jest sygnałem ze strony niemowlaka, że "coś" jest nie tak. Nie oznacza to wcale, że odmawia on całkowicie ssania piersi.

Różne mogą być przyczyny tego zachowania np:

- ból jamy ustnej spowodowany np : wyżynaniem się pierwszych zębów, skaleczeniem lub grzybicą ;
- zapalenie uszu ;
- zapchany nos lub katar, który utrudnia niemowlakowi oddychanie w trakcie ssania piersi ;
- nadmierne używanie smoczka lub butelki może powodować u malucha dezorientację w sposobie ssania.

Odmowa ssania może trwać przez kilka dni, w zależności od jego przyczyny. Pewne jest to, że praktycznie zawsze można skłonić malucha do ponownego ssania piersi.

Jeśli używam plastikowej nakładki w formie piersi (tzw.teterelle), mogę mieć mniej mleka.

PRAWDA

Podobnie jak w przypadku używania smoczka i butelki, teterelle może sprawiać, że niemowlak nie odróżnia tego typu smoczka i brodawki. Sposób ssania jest bowiem inny w przypadku używania teterelle od bezpośredniego kontaktu z piersią.

Ponowny powrót do bezpośredniego kontaktu z piersią, po uprzednim używaniu teterelle może być utrudniony.

Ten sposób karmienia zaleca się jako formę wyjątkową i przejściową.

Mleko z piersi może zmieniać kolor.

PRAWDA

Kolor mleka jest uzależniony od składu pokarmu, który spożywa matka .

Po urodzeniu, pierwsze mleko zwane siarą, może być różnego koloru. Później, mleko dojrzałe może być przezroczyste, czasami prawie błękitne. Niezależnie od koloru, mleko matki zawiera wszystkie składniki potrzebne do prawidłowego rozwoju niemowlaka, do zaspokojenia jego potrzeb.

Mam za małe piersi aby karmić.

FALSZ

Ilość wydzielanego mleka nie zależy od rozmiarów piersi.

Małe piersi również wydzielają wystarczającą ilość mleka do potrzeb niemowlaka.

CZY BOLĄ WAS PIERSI ?



BRODAWKI WRAŻLIWE I BOLĄCE

Przez pierwsze dni po porodzie, brodawki są często wrażliwe i czasami bolące. Ta nadwrażliwość, najbardziej odczuwalna przez pierwsze 3 dni, jest zjawiskiem normalnym. Po 8-10 dniach od porodu jej natężenie znacznie spada. Przyczyną tej nadwrażliwości są zmiany hormonalne ale może też ona być spowodowana nieprawidłowym chwytem brodawki przez malucha. Jeśli problem nie znika lub nasila się, należy zwrócić się do specjalistów z zakresu zdrowia.

PRZYBÓR (NAPŁYW) MLEKA

Wyrażenie to jest czasami błędnie rozumiane, interpretowane. Należy wiedzieć, iż mleko nie zmienia swojej objętości w piersiach. Jeśli są one napięte i bolące to tylko dlatego, że krążenie krwi jest w nich bardziej intensywne by wspomóc początek karmienia. Zjawisko to pojawia się około 3 dni po porodzie, czasami później i może mu towarzyszyć wystąpienie gorączki.

PĘKANIE BRODAWEK SUTKOWYCH (TZW.LES CREVASSES)

Są to małe, bolące rany (pęknięcia) na sutku, które pojawiają się często w pierwszych dniach karmienia. Mogą one ulec też zakażeniu. Aby zmniejszyć ryzyko ich pojawienia należy zwracać uwagę na sposób przystawiania malucha do piersi. Nie należy ciągnąć piersi by ułatwić mu oddychanie albo odstawiać go od piersi w sposób zbyt brutalny. Ulgę może przynieść nawilżenie piersi mlekiem lub smarowanie ich kremem na bazie lanoliny.

OBRZĘK, PRZEKRWIENIE, ZASTÓJ

Jest to napięcie bardzo bolące jednej lub obu piersi. Są one gorące, bolące i napięte. Stan ten może uniemożliwić dotyk jak i uchwyt piersi, hamować wyciek mleka i towarzyszyć innym stanom takim jak: dreszcze, osłabienie, gorączka....

Powyższe objawy mogą pojawić się w obojętnie jakim okresie karmienia piersią ale najczęściej są one wynikiem zbyt krótkich, zbyt rzadkich przystawień do piersi noworodka. Aby zmniejszyć napięcie piersi należy częściej przystawiać do nich malucha. Ulgę mogą też przynieść masaże i gorące natryski na piersi.

ZAPALENIE SUTKA

Jest to stan zapalny piersi, który może przekształcić się w zakażenie.

Najczęściej dotyczy to jednej z piersi, która częściowo jest zaczerwieniona, gorąca i boląca. Symptomom tym towarzyszyć mogą też inne takie jak : podwyższona temperatura, dreszcze, osłabienie, zmęczenie. Wypoczynek mamy jest wskazany .

Sposób postępowania jest podobny jak w przypadku obrzęku. Niemowlak powinien ssać pierś regularnie, szczególnie tę, która jest dotknięta problemem.

Jeśli objawy nie znikają w przeciągu 12-36 godzin, należy skonsultować lekarza, który zdecyduje o ewentualnym leczeniu środkami przeciwbólowymi lub antybiotykami.



Pracownicy ONE (poradnia dla niemowląt) są do Waszej dyspozycji i służą fachową pomocą w tym szczególnym okresie jakim jest okres karmienia piersią.

Liczne publikacje dotyczące tematyki karmienia piersią są również do Waszej dyspozycji.

-9 mois
-8 mois
-7 mois
-6 mois
-5 mois
-4 mois
-3 mois
-2 mois
-1 mois
0 an
1 an
2 ans
3 ans
4 ans
5 ans
6 ans
7 ans
8 ans
9 ans
10 ans
11 ans
12 ans
13 ans
14 ans
15 ans

Polonais

KARMENIE PIERSIĄ

WYDAWCA
Benoît PARMENTIER

REALIZACJA
ONE

DOCBR0300Pol



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be



Niektóre ilustracje zostały zapożyczone z publikacji pt :
« Images accompagnant les parents dans leur vie quotidienne »
réalisée par Cera.

Projekt wspierany przez Federację Wallonia-Bruksela i Loterię Narodową.