



Συμβουλές για μια καλή αρχή στο θηλασμό:

1. Τοποθετήστε το μωρό στο στήθος σας αμέσως μετά τη γέννα. 2 ώρες μετά τη γέννα το μωρό αποκοιμιέται, το ενδιαφέρον του μειώνεται και του γίνεται δύσκολο να κρατήσει το στήθος.
 2. Το πρώτο γάλα που παράγει το στήθος ονομάζεται "πρωτόγαλα". Αυτό το "χρυσό υγρό" περιέχει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για τις πρώτες του μέρες στη ζωή και παρέχει όλες τις απαραίτητες ανοσοποιητικές άμυνες. Το νεογέννητο έχει ένα στομάχι όσο το μέγεθος ενός βόλου. Το πρωτόγαλα είναι πολύ συμπυκνωμένο και διοχετεύεται σε μικρές ποσότητες. Διατροφικά, το μωρό σας δεν χρειάζεται τίποτα παραπάνω.
 3. Ο θηλασμός σε πρώτη ζήτηση. Προσφέρετε το στήθος σας στο μωρό κάθε φορά που αρχίζει να δείχνει ένα ενδιαφέρον. Μην περιμένετε να κλάψει. Κατά τις πρώτες εβδομάδες το μωρό θηλάζει 10 με 12 φορές την ημέρα. Τα νεογέννητα δεν γνωρίζουν από πρόγραμμα.
 4. Αφήστε το μωρό να αφήσει το στήθος σας οπότε αυτό θελήσει για να σιγουρευτείτε πως έχει αδειάσει τελείως και το μωρό έχει πάρει το πιο λιπαρό γάλα.
 5. Αποφύγετε τις πιπίλες, τα μπιμπερό και τα θήλαστρα. Αυτά μπερδεύουν το πιπίλισμα του μωρού, μειώνουν την ποσότητα που καταναλώνει και επηρεάζουν αρνητικά την ποσότητα του γάλακτος το οποίο παράγετε.
 6. Μην του δίνετε οποιοδήποτε άλλο υγρό εκτός του μητρικού γάλακτος, καθώς έτσι του γεμίζετε το στομάχι, περιορίζετε την όρεξή του, μειώνετε το γάλα που πίνει και ουσιαστικά δεν χορταίνει.
 7. Επιβλέπετε τη στάση του και τον τρόπο που πιάνει το στήθος σας και να το διορθώνετε εάν το κρίνετε απαραίτητο. Να θυμάστε πως ο θηλασμός δεν πονάει. Εάν νιώθετε πόνο, ζητήστε βοήθεια και συμβουλές.
 8. Να θυμάστε πως το στήθος σας βοηθάει σε πολλές περισσότερες ανάγκες του μωρού απ' ότι την πείνα. Ενώ το θηλάζετε, το μωρό νιώθει ασφάλεια, ηρεμεί, κοιμάται. Επιπλέον, δυναμώνει το δέσιμο μαζί σας.
 9. Αρχίστε και διατηρήστε την επαφή με το μωρό σας αμέσως μετά τη γέννα. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες του και θα σας κάνει να νιώθετε ασφαλείς μαζί του.
 10. Βρείτε την ηρεμία και τη σιγουριά σας. Τα άλλα πράγματα μπορούν να περιμένουν. Ξεκουραστείτε μαζί με το μωρό σας για να του μεταδώσετε την χαλάρωση και την ηρεμία. Ακούστε τον εαυτό σας για να μπορέσετε να ακούσετε το γιό ή την κόρη σας.
- Εάν χρειάζεστε βοήθεια, ζητήστε την. Επικοινωνήστε μαζί μας.