



Tanácsok a szoptatás jó kezdetéhez:

1. Helyezze a babát mellére a születés után. A születés után rá két órára a csecsemő elalszik, érdeklődése csökken, és megnehezíti a kötődést.

2. Az Ön teste által termelt első tejet kolosztrumnak nevezik. Ez a "folyékony arany" tartalmazza a gyerek táplálékához szükséges tápanyagokat és biztosítja az összes szükséges vitamint. Az újszülött márványméretű gyomorral születik, tehát a kolosztrum nagyon koncentrált és ebben az esetben kis mennyiségben távolodik el. Táplálkozási szempontból a babának nincs szüksége semmi másra.

3. A szoptatás igény szerint. Minden alkalommal amikor a gyerek kéri a tejet, az anyának szoptatnia kell, nem kell megvárja amíg elkezd sírni. Az első hetekben a csecsemő naponta 10–12 fogja igényelni az etetést. Az újszülöttnak nincs egy konkrét étrendje.

4. Hagynia kell amíg a csecsemő elengedi a mellét, mert ebben az esetben biztos lehet benne, hogy teljesen kiürült a melle és így több zsírtartalmú teje kap.

5. Kerülje el a palackok, cumi és cumisüveg használatát. Ezek összezavarják a csecsemő szopását, csökkentik mell iránti szopást és negatívan befolyásolja a tejtermelést.

6. Az anyatej mellett ne adjon más folyadékot, ezek kitöltik a csecsemő gyomrát, csökkentik az étvágyát, és nem részesül a megfelelő táplálékhoz.

7. Figyelje meg a csecsemő viszonyulását és magatartását az anyához, szükség esetén korrigálni kell a helyzetet. Ne feledje, hogy a szoptatás nem árt, ha fájdalma van, kérjen segítséget.

8. Ne felejtse el, hogy a mellkasa a baba sok igényét kielégíti, megnyugtatja, nemcsak az éhség csitítja, hanem nyugalmat, biztonságot, és akár alvásra is vezet. Mindezek a dolgok megerősítik az anya és csecsemő kötelékét.

9. Szoros kapcsolatban kell, hogy legyen csecsemőjével a születése óta. Ez lehetővé teszi, hogy jobban megismerje igényeit, és biztonságot nyújtson gyerekének.

10. Szánjon időt a pihenésre és nyugalomra, az egyéb dolgok várhatnak. Pihenjen a babájával, hogy nyugalomát érezni tudja a csecsemő. Figyeljen önmagára és gyerekére.