



## Zalecenia do udanego rozpoczęcia karmienia piersią

1. Przystaw noworodka do piersi zaraz po urodzeniu. Po dwóch godzinach bez przystawienia, niemowlę zacznie zasypiać, jego zainteresowanie piersią maleje i to utrudni cały proces.
2. Pierwsze mleko, które produkuje twój organizm to siara, ten "złoty napój" zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do przeżycia i daje niemowlęciu wszystkie niezbędne przeciwciała. Dziecko rodzi się z żołądkiem wielkości małej kulki, dlatego siara jest bardzo skoncentrowana i wycieka w bardzo małych ilościach. Twoje maleństwo na tym etapie nie potrzebuje nic więcej.
3. Karm na żądanie. Przystawiaj dziecko do piersi zawsze kiedy tego chce, nie czekaj aż zacznie płakać. Podczas pierwszych tygodni życia niemowlę powinno być przystawiane do piersi ok 10-12 razy w ciągu dnia. Noworodek nie wie co to harmonogram godzin.
4. Pozwól, aby dziecko samo puściło pierś, by mogło do końca ją opróżnić. Końcowe mleko zawiera największą ilość niezbędnego tłuszczu.
5. Unikaj wszelkiego rodzaju wspomagaczy do sutków, butelek do mleka, smoczków itp. One jedynie wprowadzają dziecku zamieszanie, redukują jego chęć przystawienia się do piersi i wpływają negatywnie na produkcję mleka.
6. Nie dawaj niemowlęciu innych napojów oprócz własnego mleka, ponieważ wypełniają tylko żołądek, redukują apetyt i chęć ssania, a nie są żadną odżywką.
7. Kontroluj postawę i jakość zassania, korygując zawsze, gdy jest taka potrzeba. Pamiętaj, karmienie piersią nie jest bolesne, jeśli tak jest, zwróć się o pomoc.
8. Pamiętaj, że twoja pierś zaspokaja dziecku wiele potrzeb nie tylko głód. Podczas ssania niemowlę wycisza się, ma poczucie bezpieczeństwa i lepszy sen. Ponadto zwiększa się relacja pomiędzy wami.
9. Zachowaj stały fizyczny kontakt z twoim dzieckiem od momentu urodzenia. To pomoże ci rozpoznać lepiej jego potrzeby i zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.
10. Staraj się być zrelaksowana i spokojna, wszystko inne może poczekać. Odpoczywaj razem z niemowlęciem aby zapewnić mu spokój. Wsłuchuj się w siebie i w swoje maleństwo.

Jeśli potrzebujesz pomocy skontaktuj się z