

Karmienie piersią

1



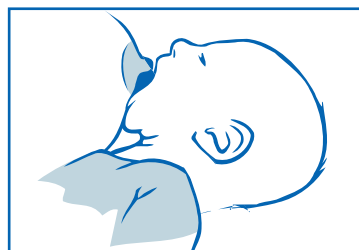
Umyj ręce i usiądź wygodnie. Twoje plecy powinny być wyprostowane, a kolana ustawione pod kątem prostym. Pod plecy podłóż sobie poduszki, a na kolanach połóż jasiek, by w razie potrzeby podnieść dziecko do piersi. Takie rozwiązanie jest szczególnie zalecane w pierwszych dniach karmienia piersią i pomoże uniknąć bólu pleców.

2



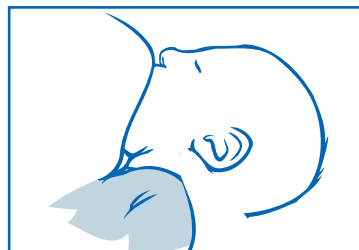
Podtrzymuj główkę dziecka, ramiona i ciało w prostej linii. Upewnij się, że noszek dziecka jest na wprost Twojej brodawki sutkowej i pozwól dziecku odchylić główkę delikatnie do tyłu. Użyj poduszki, by je asekurować i trzymać w odpowiednim położeniu. Jedną ręką podtrzymuj główkę i kark dziecka, a drugą pomóż mu ułożyć się na boczku.

3



Delikatnie przesuwaj brodawkę po wargach dziecka, aby otworzyło buzię na tyle szeroko, by objąć zarówno brodawkę, jak i otoczkę sutkową. Przysuń dziecko bliżej do siebie, tak by „zassało” Twoją pierś. Zarówno dolna warga, jak i bródka Twojego dziecka powinny dotykać piersi.

4



Upewnij się, że cała brodawka, wraz z otoczką sutkową jest w buzi dziecka, a jego bródka dotyka Twojej piersi. Dziecko powinno mieć buzię „wypełnioną” pierś i oddychać z łatwością. Kiedy poczujesz mrowienie w piersi, oznaczać to będzie, że mleko zaczęło płynąć. Zobaczysz ruchy buzi Twojego dziecka i usłyszysz odgłosy połykanego mleka.

5



Pozwól dziecku ssać tak długo, jak tylko zechce. Jeżeli czujesz, że dziecko jest wciąż głodne, a Twoja pierś jest już pusta — podaj mu drugą.