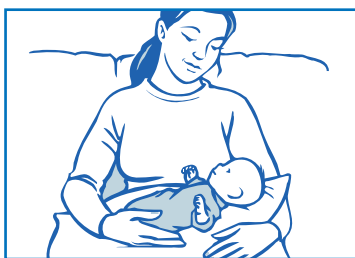


1



Bez względu na to, w jakiej pozycji odbywa się karmienie – Twoje dziecko powinno być ułożone „noskiem do piersi, brzuszkiem do brzucha”.

2



Zanim zaczniesz karmić piersią w pozycji siedzącej – upewnij się, że siedzisz wygodnie. Jeżeli musisz się pochylać, by utrzymać swoje dziecko – połóż sobie na kolanach poduszkę, by łatwiej Ci było podnieść dziecko do piersi. Takie rozwiązanie jest szczególnie zalecane w pierwszych dniach karmienia piersią i pomoże uniknąć bólu pleców.

3



Trzymaj dziecko w ramionach tak, by jego ciało leżące na poduszce było zwrócone w stronę Twojego ciała. Jedną ręką podtrzymuj główkę, a drugą plecy, by przyjąć pozycję „brzuszek do brzucha”. Dziecko powinno skierować swoją główkę ku Twojej piersi, gotowe do ssania.

4



Jeżeli chcesz swoje dziecko karmić piersią w pozycji „spod pachy” – ułóż je w zgięciu łokciowym, tak by nóżki dziecka znajdowały się pod Twoją pachą. Upewnij się, że dziecko leży na plecach, a nosek ma skierowany w stronę Twojej piersi. Jednej ręki używaj do podtrzymywania ciała dziecka, a drugiej do podawania mu piersi.

5



Przy karmieniu piersią w pozycji leżącej, połóż się na boku, pośrodku łóżka, a zwrócone w Twoją stronę dziecko, ułóż tuż obok, też na boczku. Podtrzymuj delikatnie plecy dziecka, tak by nie odsuwało się od Ciebie w trakcie karmienia. W tej pozycji musisz bardzo uważać, by nie zasnąć.

Aby pobrać inne darmowe poradniki o podobnej tematyce – odwiedź naszą stronę internetową

Wielka Brytania

Irlandia

**SMA Careline**



Bezpłatna infolinia 0800 0 81 81 80



[smanutrition.co.uk/knowhow](https://smanutrition.co.uk/knowhow)



Bezpłatna infolinia 1800 931 832



[smanutrition.ie/knowhow](https://smanutrition.ie/knowhow)