

Karmienie piersią know-how

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



Przyjmij ze swoim dzieckiem pozycję „brzuszek do brzucha”. 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. Przystaw je do piersi, tak by nosek dziecka wraz z Twoją brodawką sutkową znajdowały się w jednej linii. Główka dziecka może być delikatnie odchylona.

3



Delikatnie przesuwaj brodawkę po wargach dziecka, aby otworzyło buzię na tyle szeroko, by objąć zarówno brodawkę, jak i otoczkę sutkową (areolę). Przesuń 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” pierśią i oddychać z łatwością. Kiedy poczujesz mrowienie w piersi, oznaczać to będzie, że mleko zaczęło płynąć. Zobaczysz ruchy szczęki 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.