

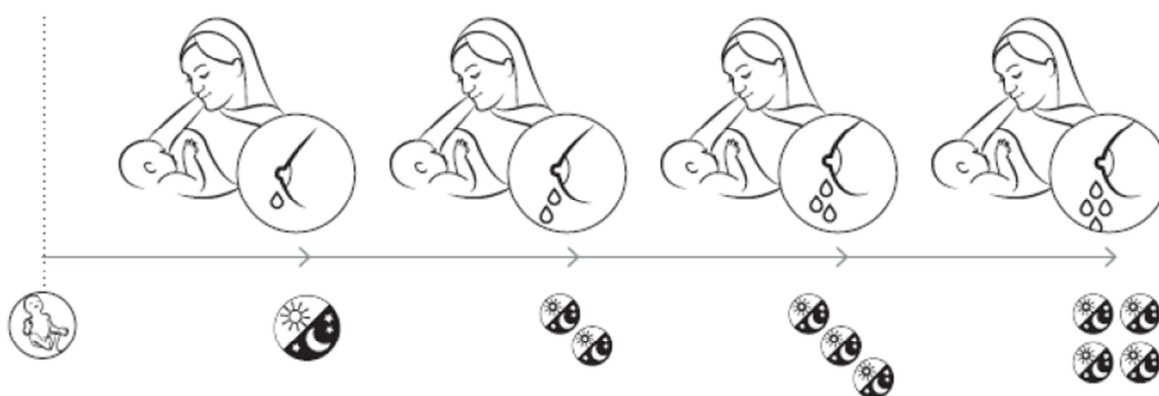


www.elacta.eu/de/neu-
hilleche-dokumente-fuer-ibet-
arbeit-neu.html



1.

Rozpocznij karmienie piersią w ciągu godziny po porodzie. W tym czasie mama i dziecko pozostają w kontakcie skóra do skóry i nie powinni być rozdzielani.



2

W czasie kilku pierwszych dni po porodzie dziecko dostaje bardzo cenną siarę - to jest pierwszy pokarm. Nawet jeśli jest jej niewiele, zwykle wystarcza twojemu dziecku i wzmacnia jego ochronę immunologiczną. W trzecim lub czwartym dniu po porodzie zaczyna pojawiać się znacznie więcej mleka, możesz wtedy odczuwać przepełnienie piersi i zwiększone napięcie piersi.



3

Częste karmienia, także w nocy zapewniają odpowiednią ilość pokarmu.



www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



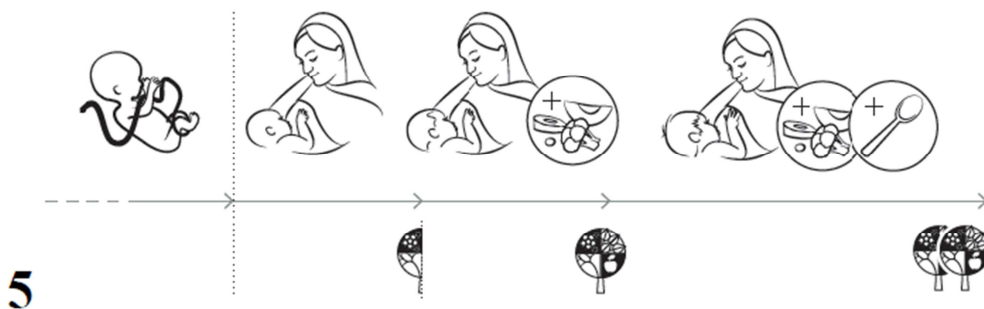
www.elacta.eu



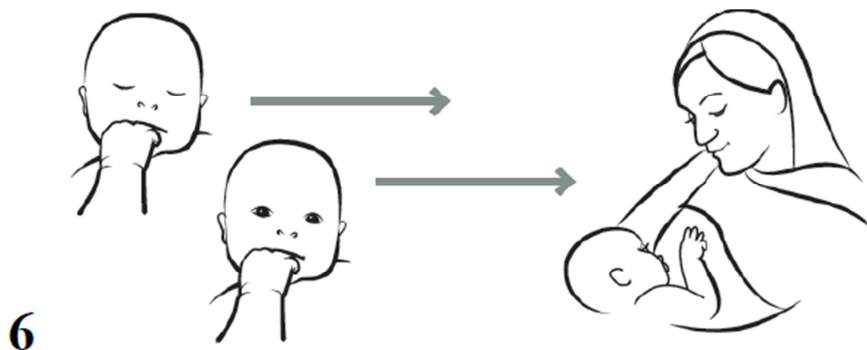
www.elacta.eu/de/neo-
hilleche-dokumente-fuer-ther-
arbeit-neu.html



Produkcja mleka jest zależna od tego, ile mleka potrzebuje dziecko. Pojenie, dokarmianie czy podawanie smoczka do uspokojenia w początkowym okresie może zaburzać ten mechanizm regulacyjny i dlatego należy ich unikać.



Karmienie piersią jest naturalną kontynuacją ciąży. Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca, by karmić wyłącznie piersią przez 6 miesięcy i kontynuować karmienie w czasie wprowadzania nowych pokarmów do 2 roku życia lub dłużej, tak długo jak sobie tego życzą matka i dziecko.



Dzieci pokazują, kiedy chcą ssać pierś. Mogą to pokazywać nawet przez sen. Głodne dziecko staje się niespokojne, zwraca główkę i otwiera buzię, gdy poczuje dotyk w okolicy ust, wykonuje ruchy ssące buzią i wydaje delikatne odgłosy, wkłada rączki do buzi. Płacz jest bardzo późnym sygnałem głodu.



www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



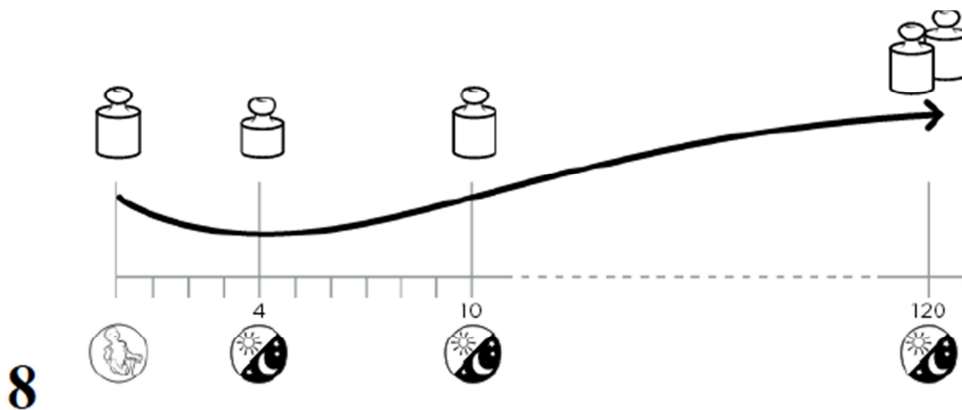
www.elacta.eu



www.elacta.eu/de/neu-
hilleche-dokumente-fuer-ther-
arbeit-neu.html



Kiedy przystawiasz dziecko do piersi, upewnij się czy otwiera szeroko buzię i chwyta pierś głęboko, czyli brodawkę wraz z duŜą częścią otoczki.



W czasie pierwszych dni po porodzie noworodki tracą trochę wagi. Twoje dziecko zjada odpowiednią ilość mleka, jeśli po 10 dniach odzyskuje urodzeniową masę ciała i jego waga stale wzrasta. Około 4 miesiąca większość niemowląt podwaja swoją wagę urodzeniową.

Polskie

