

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KARMIENIA PIERSIĄ

Cierpliwość, praktyka i wsparcie



Karmienie piersią to wyjątkowy czas dla każdej matki i każdego dziecka. Kluczem do udanego doświadczenia są cierpliwość, praktyka i wsparcie.

1

Przygotuj się

- **Dowiedz się więcej o karmieniu piersią przed porodem:** Naturalnym jest, że organizm zaczyna produkować mleko po urodzeniu dziecka.

2

Wiedz, kiedy dziecko jest głodne

- **Szukaj wskazówek:** Twoje dziecko daje znać, że jest głodne, ruszając głową lub ssąc różne przedmioty.
- **Stwórz przytulne miejsce:** Przygotuj wygodne miejsce do siedzenia i trzymaj pod ręką rzeczy, których możesz potrzebować.

3

Pomóż dziecku przyssać się

- **Trzymaj dziecko prawidłowo:** Trzymaj dziecko blisko siebie, tak aby jego usta znajdowały się tuż przed sutkiem.
- **Przyssanie:** Pomóż dziecku szeroko otworzyć usta i objąć dużą część piersi, nie tylko brodawkę.

4

Karm, kiedy tylko dziecko tego chce

- **Jak często:** Dawaj dziecku mleko, gdy jest głodne, czyli kilka razy dziennie.
- **Jak długo:** Daj dziecku pić, aż poczuje się pełne i samo przestanie ssać.

5

Zachowaj wygodę

- **Dla Ciebie:** Usadawiaj się tak długo, aż poczujesz się komfortowo. Jeśli to konieczne, użyj poduszek.
- **Dla dziecka:** Upewnij się, że Twojemu dziecku nie jest za gorąco ani za zimno i że jest mu przytulnie.

6

Obserwuj, jak dziecko je

- **Słuchaj:** Możesz słuchać, jak Twoje dziecko połyka mleko.
- **Pełne dziecko:** Wypatruj szczęśliwego, zrelaksowanego dziecka, które będzie wiedziało, że ma już dość.

7

Kończenie

- **Delikatnie zatrzymaj:** Jeśli musisz przerwać ssanie, ostrożnie włóż palec do buzi dziecka, aby przerwać ssanie.

8

Uzyskaj pomoc, jeśli jej potrzebujesz

- **Zapytaj ekspertów:** Jeśli masz problemy, możesz zwrócić się o pomoc do kogoś, kto ma dużą wiedzę na temat karmienia piersią.
- **Dołącz do grupy:** Rozmowa z innymi matkami karmiącymi piersią może zapewnić Ci przydatne wskazówki i wsparcie.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT.
of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**