



Okres ciąży to dobry czas na rozważania:

Poród

Porozmawiaj z Twoim lekarzem i położną o sposobach łagodzenia bólu porodowego, takich aby Twoje dziecko po narodzinach było aktywne, czujne i mogło bez problemu Cię rozpoznać. Przytulając swoje dziecko „skóra do skóry” bezpośrednio po porodzie zapewnisz mu ciepło i spokój. Po krótkim odpoczynku w Twoich ramionach dziecko zacznie naturalnie szukać Twojej piersi.

Bądź blisko swego dziecka (rooming-in)

Kiedy Ty i Twoje dziecko pozostajecie blisko siebie łatwiej będzie Ci nauczyć się rozpoznawać jego sygnały: kiedy jest głodne, a kiedy po prostu chce się przytulić. Karmienie jest łatwiejsze, kiedy Twoje dziecko nie płacze w oczekiwaniu na przyniesienie do Ciebie z oddziału noworodków. Jeśli będziecie razem przebywać na sali, wówczas zmniejsza się ryzyko zakażenia malucha od innych ludzi w szpitalu. Będzie Ci też łatwiej opiekować się dzieckiem już po opuszczeniu szpitala.



Karm piersią swoje dziecko

Oboje: Ty i Twoje dziecko możecie cieszyć się z karmienia piersią. To jest zdrowe i pomaga chronić Twoje dziecko przed wieloma poważnymi chorobami i alergiami zarówno w okresie niemowlęcym, jak też w późniejszych latach życia. Pozwoli to dziecku prawidłowo się rozwijać. Karmienie piersią może zapobiec rozwojowi raka piersi u Ciebie, a także ochronić Cię przed złamaniem szyjki kości udowej (na skutek osteoporozy) w starszym wieku. Taki sposób karmienia pozwoli Ci również szybciej stracić nadmiar tłuszczu, który gromadzisz w czasie ciąży, dzięki temu szybciej wrócisz do swojej sylwetki. Karmienie piersią jest bezpłatne i nie wymaga specjalnych przygotowań.



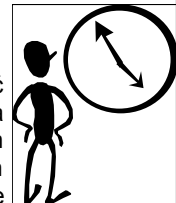
W czasie ciąży porozmawiaj z innymi kobietami, które karmiły lub karmią piersią, ze swoją położną, lekarzem o Twoich troskach związanych z karmieniem dziecka piersią. Jeśli nie zamierzasz karmić piersią swojego maleństwa, dowiedz się jakie są różnice w składzie mleka modyfikowanego (na bazie serwatki lub kazeiny), jaki jest koszt stosowania sztucznego mleka, bezpieczeństwo wody pitnej, z jakiej korzystasz oraz na temat potrzebnych akcesoriów. Na oddziale położniczym zostaniesz poinformowana, jak bezpiecznie przygotowywać i podawać sztuczne mleko oraz jak dezynfekować sprzęt do karmienia dziecka.

Jak karmić dziecko

Do karmienia dziecka potrzebujesz wygodnej pozycji. Ułóż maleństwo blisko siebie „brzuszek do brzucha”, twarzą zwrócone do Twojego ciała tak, aby łatwo mu było chwycić dobrze pierś (brodawkę i sporą część otoczki) bez konieczności obracania głowy. Przystawiaj raczej dziecko do piersi, niż pierś do dziecka. Ważne jest, jak dziecko jest przystawiane do piersi i jaka jest jego pozycja. To pozwala mu pozyskać dostateczną ilość mleka, a także zapobiegnie podrażnieniom Twoich brodawek i piersi. Położna, po porodzie, pomoże Ci w prawidłowym przystawieniu dziecka do piersi. W razie potrzeby poproś położną o pomoc.

Kiedy karmić dziecko

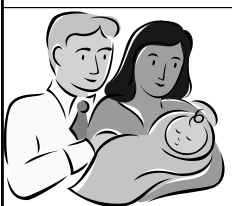
Twoje dziecko nie zna się na zegarku. Kiedy Twoje maleństwo jest głodne, wówczas chce być nakarmione – natychmiast. Nazywamy to „karmieniem według potrzeb” albo „karmieniem na żądanie”. Karmienie według potrzeb pozwala przybierać dostatecznej ilości mleka w Twoich piersiach oraz pomaga Twojemu dziecku dobrze przybierać na wadze. W ciągu kilku pierwszych tygodni łatwiej jest dostosować się do rytmu karmienia dziecka. Każde karmienie może trwać różnie długo. Pozwól maleństwu ssać tak długo, aż samo zakończy karmienie.



Unikaj butelek i smoczków



Twoje mleko to wszystko, czego Twoje dziecko potrzebuje do jedzenia i picia w pierwszych sześciu miesiącach życia. Podawanie mu w tym czasie innego pożywienia lub sztucznej mieszanki może spowodować zbyt małą produkcję Twojego mleka w piersiach. Niektóre dzieci mają duży problem z trawieniem sztucznego mleka. Dziecku może być trudno pogodzić ssanie piersi ze ssaniem butelki. Jeśli Twoje dziecko będzie ssało smoczek-uspokajacz, może spędzać zbyt mało czasu przy piersi, by dobrze przybierać na wadze. W czasie ciąży porozmawiaj z mamami karmiącymi o innych sposobach ukojenia dziecka, niż smoczek. Naucz się kilku kołysanek albo, jak masować niemowlę.



Jaka pomoc jest dostępna

W czasie ciąży postaraj się zapoznać z pielęgniarką z Twojej lokalnej poradni dziecięcej. Odwiedź grupę wsparcia mam. Porozmawiaj ze swoim partnerem i rodziną, czego spodziewają się po narodzinach dziecka, a także jakie są Twoje oczekiwania.



www.mlekomamy.pl

Translation by: Urszula Bernatowicz-Łojko, 2010