

Pozycje karmienia piersią



Na siedząco
najpopularniejsza
pozycja



Spod pachy
szczególnie polecana
po cesarskim cięciu



Na leżąco
ułatwia karmienie,
szczególnie w nocy



**Odbijanie na
koniec**

Czasami na mleczej drodze mogą pojawić się wyzwania.

W **pobudzeniu laktacji i zwiększeniu ilości pokarmu** może pomóc Ci odciąganie mleka i stymulowanie piersi do jego produkcji - użyj do tego laktatora.

Aby jak najdłużej utrzymać laktację, staraj się:

- często podawać maluszkowi pierś (karm na żądanie)
- karmić piersią w nocy, pić dużo wody (min. 2 litry dziennie)
- opróżniać pierś podczas każdego karmienia
- pilnować, aby maluszek prawidłowo ssał pierś

Wsparciem mogą być też galaktogogi, czyli składniki wspomagające laktację, które mogą pomóc zapoczątkować, utrzymać i zwiększyć produkcję mleka. Na świecie w tym celu najpowszechniejszym stosowanym ziołem jest kozieradka.

Sprawdź nasz Poradnik dla Mam karmiących piersią i kod QR do poradnika



Dołącz do programu FamilyNes.
Pozwól nam wspierać cię na każdym etapie życia Maluszka!



WAŻNA INFORMACJA. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaze wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.