

**Informacje o karmieniu piersią**

* W ciągu pierwszej godziny po narodzinach spróbuj dać dziecku pierś. Opiekunka poporodowa lub położna pomogą Ci w tym.
* Matka oraz dziecko w pierwszych dniach powinny przebywać jak najwięcej razem.
* Dziecko należy karmić minimalnie co 2-3 godziny z obu piersi.
* Dziecko można karmić piersią częściej.
* Pojedyncze karmienie powinno trwać maksymalnie 45 minut. Dłuższe karmienie nie daje już żadnego efektu.
* W przypadku, gdy w ciągu 24 godzin dziecko nie było karmione piersią: należy rozpocząć ściąganie pokarmu (po konsultacji z nami).
* Jeżeli dziecko straciło na wadze ponad 10% (opiekunka poporodowa waży dziecko), każde karmienie piersią należy dodatkowo wzbogacić karmieniem mlekiem matki lub karmieniem sztucznym pokarmem (po konsultacji z nami). Wówczas także rozpocząć ściąganie pokarmu; w zależności od powodu utraty wagi.
* Jeżeli karmienie przebiega prawidłowo, pozwolić dziecku opróżnić jedną pierś i jeżeli chce podać drugą pierś.
* Można stosować osłony piersi, jednak należy ograniczyć to do minimum. Jeżeli osłonki zostaną użyte zanim malec zacznie prawidłowo pić, po karmieniu należy ściągnąć pokarm, aby umożliwić jego odprowadzenie.
* Należy dużo pić i odpoczywać.

W przypadku pękniętych brodawek sutkowych

* Dziecko prawidłowo układać do karmienia: brzuszek do brzuszka Buzia dziecka powinna być mocno otwarta. Nos na wysokości sutka.
* Na podrażnienia można stosować maść.
* Nie stosować jednorazowych kompresów, lecz kompresy z bawełny.
* Regularnie wietrzyć piersi; sutki powinny suszyć się na powietrzu.

W przypadku zatrzymania pokarmu (pełne napięte piersi)

* Karmić często.
* Przykładać do piersi liście kapusty aby je ochłodzić.
* Ewentualnie raz dziennie ściągać pokarm.