

S láskou k žene a bábätku

Každé bábätko je individuálne, a tak aj jeho frekvencia dojčenia.

Všeobecne sa bábätká dojčia á 3 hod. Slabé mlieko je mýtus, čiže i interval á 1,5 hod. či 2 je v poriadku.

Bábätko by malo mať za 24 hod. 6-8 pocikanych plienok, 2-5 x stolicu.

ZNÁMKY HLADU:

prebúdzanie sa, rýchle pohyby hlavičky bábätka, ktoré hľadá prsník, ručičky smerom k ústam, satie rúk (neskôr však znamená objavovanie sveta), plač = posledná známka hladu

Hlad nie je jediným dôvodom plaču bábätka. Môže plakať z viacerých dôvodov - mokrá plienka, bolesť bruška, prestimulácia, problém zaspať, psychologická potreba byť s mamkou.

Mgr. Gabika Lietavcová
profesionálna laktačná konzultantka IPD, ELACTA
pôrodná asistentka

S láskou k žene a bábätku

Počas dojčenia sa strieda **nenutritívne satie** (pripomína satie cumlíka) a **nutritívne satie** (aktívne satie MM). Obe satia sa striedajú, čím sa dojčenie môže natiahnuť aj na 50 minút.

Bábätko sa narodí so silnou potrebou sať, preto mu je na prsníku najlepšie. Satím sa upokojuje, cíti sa v bezpečí. Nenutritívne satie plní psychologickú stránku dojčenia, keďže vieme, že dojčenie nie je len nutričná záležitosť.

Verte svojmu bábätku a sebe v spleti všetkých rád okolia.

Neexistuje zlyhanie v dojčení.

Vaše bábätko Vás miluje a bude milovať bez ohľadu na dojčenie.

V prípade ťažkostí, zvýšenia telesnej teploty, prítomnosti hrčiek na prsníku, poranenia bradaviek atď.

VYHLADAJTE ODBORNÍKA.

slaskoukzeneababtku@gmail.com

FB,IG: S láskou k žene a bábätku

S láskou k žene a bábätku

Čo čaká moje



po pôrode?



Aby (NE)DOJČENIE nebolo trápenie

S láskou k žene a bábätku

Prvá reakcia prsníkov na zmeny po pôrode je **tzv. iniciálne naliatie**, kedy sú prsia opuchnuté, veľké, s viditeľnou cievnou kresbou, bolestivé, horúce.

PRVÁ POMOC:

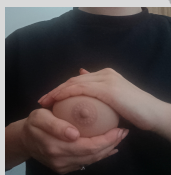
- **teplý obklad** na uvoľnenie tkaniva
PRED dojčením
- **studený obklad** na zmiernenie opuchu a bolesti **PO** dojčení

+

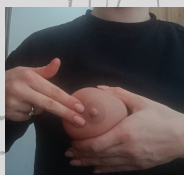
MASÁŽ PRSNÍKOV:

súčasne s teplou sprchou/ po teplom obklade
masáž nikdy nesmie bolieť

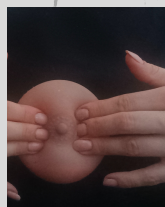
dojčenie/odtstriekanie/odsatie



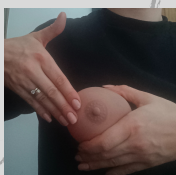
Chyťte prsník medzi obe ruky a masírujte akoby ste guľali loptičku



Dvomi /tromi prstami k rúživým pohybmí masírujte okolo celého dvorca



Kvetinková masáž na vystúpenie bradavky - prstami oboch rúk obkoleste dvorec a tlačte smerom k hrudnej kosti i minútu



Lymfatická masáž pri iniciálnom naliatí - masírujte ťahom od dvorca k podpažšiu

S láskou k žene a bábätku

Veľkosť žalúdka bábätku



1.deň
5-7 ml

3.deň
22-27 ml

17.deň
45-60 ml

1.mesiac
80-150 ml

Materské mlieko (MM) sa tvorí na základe potreby bábätko s postupne sa zvyšujúcim množstvom. MM sa tvorí na základe dopytu - čím viac je prsník stimulovaný, vyprázdnený (dojčením, odsávaním), tým viac MM sa tvorí.

Odporúčané je dojčenie na požiadanie, čím sa zabezpečí adekvátna tvorba MM pre Vaše bábätko.

Avšak, nie je pravda, že každá žena môže dojčiť.

Pamätajte, že každá kvapka MM je cenná, každá kvapka sa počíta. I keby mala byť tá prvá zároveň poslednou.

Pocit mäkkého prsníka neznamená, že v ňom nie je žiadne MM.

S láskou k žene a bábätku

V akejkolvek polohe budete dojčiť, lebo výber je len na Vás a Vašom bábätku, vždy pamätajte na pomôcku **uško-ramienko -bedrový klbik** bábätko v jednej línii



MODIFIKOVANÁ



U LAHU



FUTBALOVÁ/BOČNÁ



Nezabúdajte aj na Vaše pohodlie.