

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: Sláskou k žene a bábätku

Sláskou 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, ako dva kamene.

PRVÁ POMOC:

- **studený obklad** na zmiernenie opuchu, bolesti (kedykoľvek)
- **teplý obklad** pomôže lepšie uvoľniť MM

+

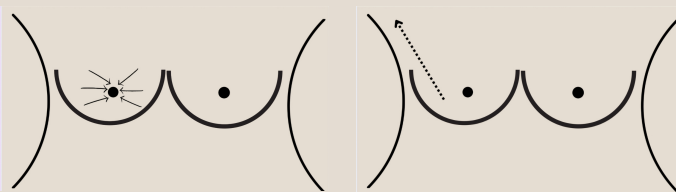
JEMNÁ MASÁŽ PRSNÍKOV:

masáž nikdy nesmie bolieť !!



Chyťte prsník medzi obe ruky a masírujte akoby ste gúľali loptičku

Dvomi /tromi prstami krúživými pohybmi masírujte okolo celého dvorca



Kvetinková masáž na vystúpenie bradavky - prstami oboch rúk obkolete dvorec a tlačte smerom k hrudnej kosti 1 minútu

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

S láskou k žene a bábätku

VELKOSŤ ŽALÚDKA VÁŠHO BÁBÄTKA



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

Nemusíte vyskúšať každú polohu. Vyberte si najviac vyhovujúcu pre Vás a Vaše bábätko. Zachovajte líniu

uško-ramienko-bedrový kĺbik



P
O
L
O
H
Y

Nezabúdajte aj na Vaše pohodlie.