

# CHECKLIST: je moje dojčenie efektívne?



|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Je bábätko po dojčení spokojné?                   | ÁNO NIE |
| Má bábätko 6 pocikaných plienok za 24 hodín?      | ÁNO NIE |
| Je môj prsník po dojčení pocitovo mäkký?          | ÁNO NIE |
| Dojčím bábätko na požiadanie?                     | ÁNO NIE |
| Mám pocit, že bábätku dojčenie stačí?             | ÁNO NIE |
| Som si v dojčení a starostlivosti o bábätko istá? | ÁNO NIE |

Pokiaľ ste aspoň RAZ odpovedali NIE, poraďte sa s profesionálnou laktačnou konzultantkou alebo pediatrom.

Na zamyslenie:

Slabé mlieko neexistuje. Je v poriadku, ak chce byť bábätko na prsníku každú hodinu, i každé 3.

Dojčenie nie je len o hlade a papaní- nezabúdajte na psychologickú stránku dojčenia.

Mäkký prsník neznamená neprítomnosť materského mlieka.

Každá zmena v živote bábätka sa môže odraziť na správaní, dojčení a jeho frekvencii.

Každé bábätko je individuálne a jeho mamka tiež.



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

0917 117 642

[slaskoukzeneababatku@gmail.com](mailto:slaskoukzeneababatku@gmail.com)

FB, IG: S láskou k ženě a bábátce

**S láskou k ženě a bábátce**