

10 zasad udanego startu karmienia piersią

1. Pamiętaj, że prawie każda kobieta jest w stanie karmić. Uwierz w siebie i w swojego malucha.
2. Na temat karmienia piersią można usłyszeć mnóstwo przestarzałych i stresujących rad. Daj sobie czas na naukę jak funkcjonuje laktacja i poznanie dziecka.
3. Karmić można piersiami różnych rozmiarów i kształtów. Nie musisz robić nic szczególnego, aby przygotować piersi.
4. Zadbaj, aby Twój partner i rodzina też zdobyli wiedzę o karmieniu piersią, by mogli Cię wspierać. Miej swoją grupę wsparcia.
5. Jeżeli to możliwe, to przystaw malucha do piersi najszybciej jak to możliwe po porodzie.
6. Karm na żądanie i według potrzeb, nie ograniczaj karmień, nie karm według zegarka.
7. Dbaj o siebie i pozwól innym by dbali o Ciebie.
8. Bądź blisko, razem, często również w kontakcie "skóra do skóry".
9. Badania dowodzą, że matki karmiące piersią zaznają więcej spokojnego snu, zwłaszcza gdy dzieci mają blisko siebie w nocy.
10. Nie poddawaj się!