



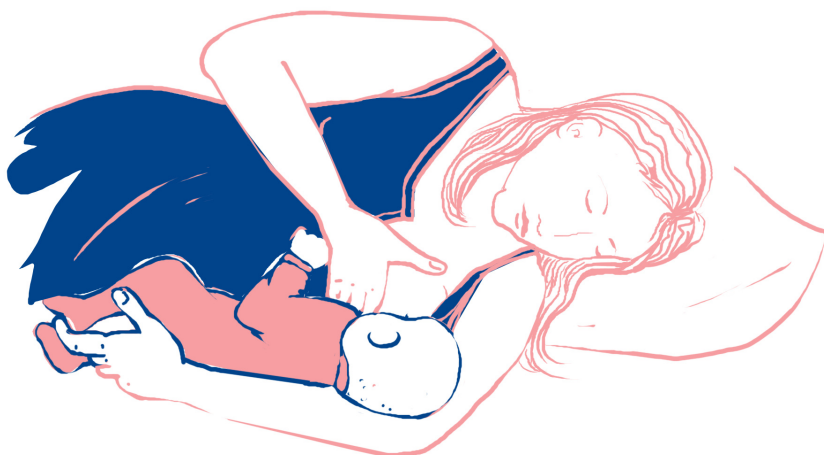
Karmienie piersią

Pozycja 1 - Leżąca na boku

Położ się na boku, a pod głowę i za plecy podłóż sobie poduszki. Niemowlę ułóż przy sobie (brzuch do brzuszka), też na poduszce, ale niezbyt miękkiej, by dziecko się w niej nie zapadało. Jego główkę oprzyj o zgięcie swojego łokcia (ale nie odchylaj jej do tyłu), a plecki podeprzyj przedramieniem.

Kiedy najlepiej stosować pozycję leżącą na boku?

W takiej pozycji będzie ci wygodnie karmić noworodka po porodzie (przy siedzeniu może cię boleć krocze). Jest ona też idealna w nocy (będziesz mogła się jednocześnie zdrzemnąć).



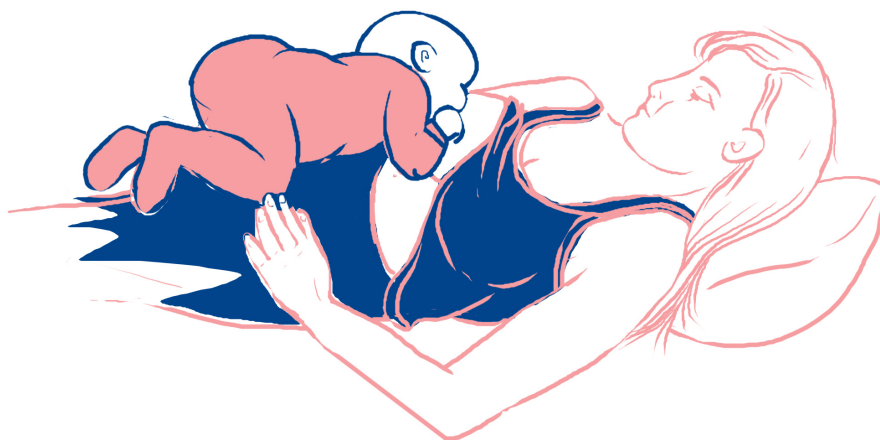


Pozycja 2 - Leżąca na plecach

Położ się na plecach, a dziecko ułóż na sobie, na brzuszku. Z boku podtrzymaj je ramieniem i ewentualnie podeprzyj poduszką tak, by główka dziecka znajdowała się na wysokości piersi.

Kiedy najlepiej stosować pozycję leżącą na plecach?

Pozycja leżąca na plecach jest idealna po cięciu cesarskim (inaczej trudno będzie ci się wtedy ułożyć). Jeśli twojemu dziecku po karmieniu często się odbija, to też warto w takiej pozycji podawać mu pierś. Mleko wolniej wypływa, niemowlę spokojniej je pije, więc nie połyka powietrza, które potem jest przyczyną kolki.





Szkoła Rodzenia

Prenalen

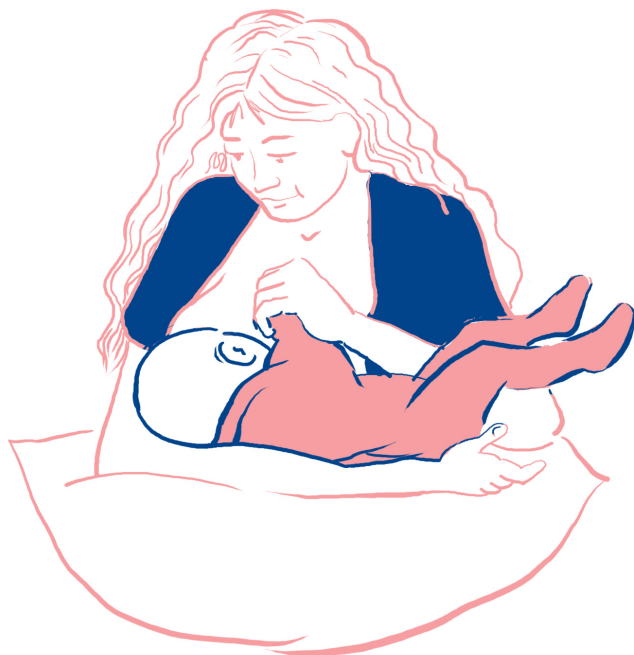
WIEDZĘ MAMY

Pozycja 3 - Klasyczna siedząca

Usiądź w wygodnym fotelu lub na miękkim krześle. Plecy powinnyś mieć wyprostowane i podparte. Nogi oprzyj na podłodze lub podnóżku. Połóż na kolanach małe poduszki lub zrolowany koc, by nie bolała cię ręka, gdy będziesz podtrzymywać dziecko. Przytul go brzuszkiem do brzucha. Główkę oprzyj na zgięciu swojego łokcia, przedramieniem podeprzyj plecy, zaś dłonią – pupę.

Kiedy najlepiej stosować pozycję leżącą na plecach?

Niemal zawsze. W tej pozycji będzie ci bardzo wygodnie karmić dziecko.



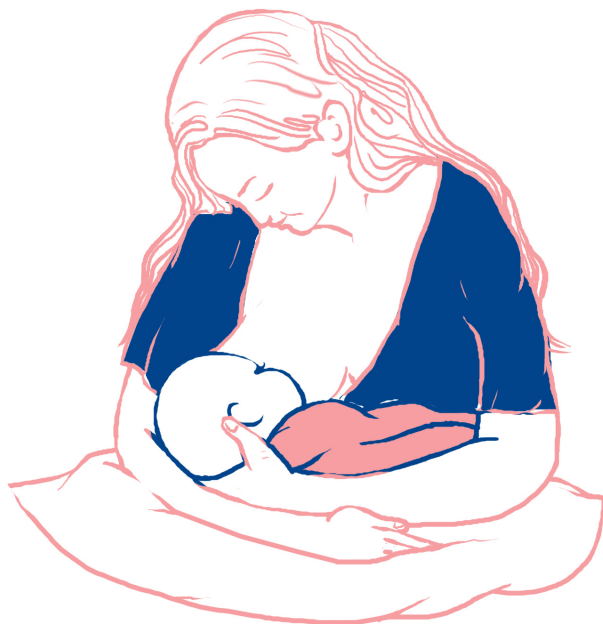


Pozycja 4 - Siedząca spod pachy (futbolowa)

Dziecko leży na poduszce, zwrócone brzuszkiem do twojego boku, a jego nóżki znajdują się pod pachą. Dłonią podtrzymuj mu główkę i kark, a przedramieniem – plecy.

Kiedy najlepiej stosować pozycję leżącą na plecach?

Idealna, jeśli masz bliźniaki (w ten sposób jednocześnie uda ci się nakarmić obydwu). Taka pozycja szczególnie przydaje się, jeśli maluszek nie chce pić z jednej piersi, np. lewej. Może się tak zdarzyć, gdy mniej pewnie podtrzymujesz go lewą ręką. Dzięki tej pozycji nakarmisz smyka także z tej „nielubianej” przez niego piersi.





Pozycja 5 - Siedząca krzyżowa

Usiądź wygodnie, z wyprostowanymi, koniecznie podpartymi plecami. Stopy oprzyj o podłogę lub podnózek. Pozycja krzyżowa od klasycznej różni się tym, że dziecko nie leży w zgięciu twojego łokcia, tylko na poduszce, opierając się na twoim przedramieniu. Ty zaś ręką podtrzymujesz mu główkę.

Kiedy najlepiej stosować pozycję leżącą na plecach?

Wielu mamom bardziej odpowiada pozycja krzyżowa niż klasyczna. Jest ona również bardzo wygodna. A przydaje się szczególnie wtedy, jeśli niemowlę jest niespokojne; możesz go wówczas lekko podtrzymać ręką.

