

Przed wypisem do domu upewnij się, że:

Potrafisz karmić swoje dziecko

- ◇ Czy potrafisz ułożyć dziecko tak, aby dobrze chwyciło pierś?
- ◇ Czy znasz cechy skutecznego karmienia?
- ◇ Czy słyszałaś o karmieniu „na żądanie” lub „według potrzeb” oraz czy wiesz, jak Twoje dziecko daje Ci znać, że jest głodne lub, że wystarcza mu/jej mleka?
- ◇ Czy wiesz, co zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz za mało mleka w piersiach?
- ◇ Czy potrafisz odciągać pokarm z piersi?



Jeśli nie karmisz piersią, powinnaś wiedzieć:

- ◇ Jaki rodzaj zastępczego żywienia wybrać, tak aby było ono bezpieczne, dostępne i dobrze tolerowane przez Twoje dziecko.
- ◇ Jak uzyskać zastępcze mleko w wystarczającej ilości.
- ◇ Jak bezpiecznie przygotować zastępcze mleko i nakarmić nim dziecko.
- ◇ Jak zmniejszyć ryzyko związane ze stosowaniem sztucznego mleka.

Znasz znaczenie wyłącznego karmienia piersią i utrzymania karmienia piersią po 6 miesiącu życia dziecka

- ◇ Mleko z piersi zaspokaja wszystkie potrzeby Twojego dziecka przez pierwsze sześć miesięcy życia. Po ukończeniu sześciu miesięcy dziecko nadal potrzebuje Twojego mleka, ale też innych pokarmów.
- ◇ Utrzymanie karmienia piersią zabezpiecza dobre odżywienie Twojego dziecka, a także chroni je przed zachorowaniem i sprawia, że maluch jest bliżej Ciebie. Mleko z piersi jest nadal wartościowe w drugim roku karmienia, a nawet dłużej.
- ◇ Jeśli Twoje dziecko nie jest karmione piersią, mleko modyfikowane dla niemowląt powinno być stosowane przynajmniej do ukończenia przez malucha 12 miesięcy. Chociaż niektórzy rodzice wprowadzają inne pokarmy wcześniej, większość niemowląt nie potrzebuje niczego poza mlekiem z piersi lub mlekiem sztucznym do końca szóstego miesiąca życia.

Wiesz, jak uzyskać wsparcie, którego potrzebujesz

- ◇ Matki potrzebują wsparcia. Kiedy matka idzie do domu potrzebuje pomocy ze strony członków rodziny, przyjaciół, pracowników medycznych lub innych osób, aby nabrać pewności, że dobrze opiekuje się swoim dzieckiem.
- ◇ Czasem mama myśli, że powinna umieć wszystko zrobić przy dziecku bez niczyjej pomocy. Wtedy sądzi, że skoro potrzebuje pomocy, to znaczy, że jest złą mamą, albo, że sobie nie radzi.
- ◇ Każdy z nas, kiedy uczy się nowego zajęcia, albo zdobywa nową umiejętność- potrzebuje czasu, żeby się nauczyć i może prosić o pomoc innych ludzi. Podobnie jest, kiedy uczysz się być mamą- nabywasz wtedy nowych umiejętności, więc nie wstydź się poprosić o pomoc.
- ◇ Dowiedz się:
 Jakiej pomocy możesz oczekiwać od Oddziału Położniczego, z którego jesteś wypisywana.
 Jak znaleźć Poradnię dla Dzieci.
 Jaka grupa wsparcia mam karmiących działa na Twoim terenie i jak się z nią skontaktować.
 Kto może udzielić indywidualnych porad dotyczących karmienia Twojego dziecka, jeśli będziesz miała z tym problemy.



**Jeśli potrzebujesz więcej informacji lub pomocy
- poproś o nią.**