KARTA DLA MAMY
NIEBIESKIE PUDEŁKO

ZATWIERDZONE PRZEZ NASZYCH EKSPERTÓW OD ZDROWIA

WSPARCIE LAKTACJI

Karmienie piersią to coś więcej niż żywienie – to rozwój specjalnej relacji między matką a dzieckiem! Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie naturalne przez pierwszych sześć miesięcy życia maluszka. Oferuje ono liczne korzyści dla Ciebie i Twojej pociechy!

1 Twoja lista kontrolna!

Do karmienia potrzebować będziesz szeregu akcesoriów. Przed zakupem skorzystaj z dobrych rad, aby wybrać materiał najlepiej dopasowany do Twoich potrzeb.

- **Biustonosz i bluzka do karmienia**
  Biustonosz i bluzka do karmienia ułatwią Ci życie w różnych sytuacjach. Wybieraj modele z bawełny i precyzyjnie dobieraj rozmiar. Wielkość piersi może się jeszcze zmienić. Wygoda na pierwszym miejscu!

- **Poduszka do karmienia**
  Ma postać wałka wypełnionego kuleczkami z polistyrenu i mierzy od 160 cm wzwyż, aby dopasować się do różnych pozycji.

- **Krem na pękające brodawki**
  Wybieraj produkty naturalne na bazie lanoliny lub substancji roślinnych, których nie trzeba spłukiwać przed karmieniem.

- **Wkładki laktacyjne**
  Pomyśl o wkładkach nadających się do prania, które skutecznie absorbują umiarkowane ilości wyciekającego z piersi mleka.

- **Silikonowe nakładki na sutki**
  Na początku karmienia piersią przyniosą Ci ulgę w przypadku podrażnienia brodawek; pomagają również, gdy dziecko nieprawidłowo ssie pierś.

- **Pojemniki na pokarm**
  Niezbędne, jeśli planujesz odciągać pokarm, nawet w trybie ręcznym. Wykonane ze szkła lub plastiku bez BPA pojemniki nadają się do zamrażania i pozwalają przechowywać mleko dla dziecka lub oddawać do banku mleka.

- **Muszle laktacyjne**
  Bywają przydatne w przypadku silnego wyciekania mleka z piersi. Uwaga: muszle utrzymują ciągłą wilgotność wokół brodawki i mogą przyczyniać się do jej pękania.

- **Bransoletka laktacyjna**
  Trywialna, ale praktyczna! Prosta bransoletka pomoże Ci pamiętać, którą piersią rozpoczęłaś ostatnie karmienie, tak, aby zachować zalecany naprzemienny tryb.

2 Wsparcie dla matek karmiących

- **Eksperci:**
  - Lekarz ogólny
    Skontaktuj się w przypadku bólu piersi, konieczności przyjmowania leków, chorób.
  - Ginekolog
    Pomoże w przypadku komplikacji związanych z karmieniem lub połogiem oraz pytań dotyczących antykoncepcji.
  - Położna
    Odpowie na pytania dotyczące laktacji, doradzi w zakresie pozycji do karmienia, przebiegu połogu, ochrony przed kolejną ciążą.
  - Pediatra
    Doradzi w kwestiach dotyczących rozwoju dziecka – czy je wystarczająco dużo, skutecznie ssie, itd.
  - Doradca laktacyjny
    Ekspert ds. karmienia piersią! Jeśli potrzebujesz skontaktować się z doradcą poradź się położnej lub organizacji wspierającej matki karmiące.

- **Organizacje:**
  - Stowarzyszenie Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią
    https://laktacja.pl/
  - Fundacja Promocji Karmienia Piersią
    http://mleko.fpkp.pl/
  - Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców Laktacyjnych
    https://laktacja.org.pl/
  - Centrum Nauk o Laktacji
    https://cnol.kobiety.med.pl/en/

- **Bank mleka**
  Podaruj nadwyżki pokarmu! Zbieraj mleko już od pierwszych dni po porodzie i ofiarowuj lokalnemu bankowi mleka, np. w szpitalu.
  http://bankmleka.pl/29-banki-mleka-w-polsce.html

Przeczytaj:
- Zalecenia dotyczące karmienia piersią na: https://www.gov.pl/web/zdrowie/karmienie-piersia
- Odżywianie dziecka w 1000 pierwszych dni https://1000dni.pl/
- Zagadnienia dotyczące karmienia niemowląt w poradniku „Happy Baby Pierwszy rok razem" https://niebieskiepudelko.pl/strona/poradniki/



Zarejestruj się na www.niebieskiepudelko.pl i pobierz kolekcję kart dla Mamy

Niebieskie PUDEŁKO
JESTEŚMY Z TOBĄ OD POCZĄTKU