

ГВ ПОСЛЕ КС

7 ВАЖНЫХ ШАГОВ К УСПЕХУ



ЛЕКЦИЯ ПО ГВ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

В мире информации подготовка - залог успеха. Знания, которые Вы приобретете помогут не растеряться в море советов и не запутаться в мифах

ГВ В ПОЖЕЛАНИЯХ К РОДАМ

Говорите с персоналом о своем желании кормить после родов. Попросите приложить к груди сразу после рождения. Малыша можно передать для ухода папе вместо детского отделения и обеспечить более частые прикладывания к груди. Если КС плановое - можно заранее сцедить молозиво.

НАЧАТЬ ПРИКЛАДЫВАТЬ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

и обеспечивать частые прикладывания к груди. Ребенок можно быть более сонливый, а грудь более тугой — это все может усложнять кормление. Контакт кожа к коже особенно важен.

ПОДБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ПОЗУ

Кормление должно быть расслабленное. Поза колыбели может быть некомфортной из-за шва, попробуйте подобрать позу, в которой нет давления на шов. Попробуйте позу "лежа на боку" или "футбольный мяч"

ПОМОГАТЬ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ

после того, как получился захват и началось кормление — подсцеживать грудь в ротик. Чем больше малыш ест и писает, тем быстрее станет бодрее и сможет кушать эффективнее.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Много воды, хорошей вкусной еды, контакта с ребенком — это то, что помогает восстановлению в первые дни. Будьте терпимы к себе, не требуйте от себя профессионализма, просите окружающих и близких о помощи чаще.

А ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ДОКОРМ?

Бывает, что докорм необходим. Помните, что докорм может быть и сцеженным молоком, докармливать можно альтернативными способами не из бутылочки: пальцевое кормление, кормление из шприца или из ложечки)


Utevska.cz

**МАРГАРИТА
УТЕВСКА**

консультант по ГВ и сну
+420 737 774 062
IG: @utevska.cz