

ΣΙΤΙΣΗ ΜΕ ΚΥΠΕΛΛΑΚΙ

ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΙΤΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΙΤΙΣΤΕΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

Το κυπελλάκι μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τη γέννηση. Είναι κατάλληλο τόσο για αντλημένο γάλα όσο και για υποκατάστατο μητρικού γάλακτος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε καθαρό κυπελλάκι, με ανοιχτό στόμιο και μαλακή επιφάνεια.

Η σίτιση με κυπελλάκι δεν έχει αξιοσημείωτη διαφορά με το μπουκάλι ως προς τη μέση διάρκεια ταΐσματος.

Τα κυπελλάκια είναι πιο ασφαλή από τα μπουκάλια. Η θηλή του μπουκαλιού και το καπάκι παγιδεύουν μικρόβια που μπορεί να εισχωρήσουν στο γάλα και να προκαλέσουν ασθένειες στο μωρό. Το κυπελλάκι καθαρίζεται εύκολα με ζεστό νερό και σαπούνι και δεν χρειάζεται αποστείρωση όπως το μπουκάλι.

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης χρησιμοποιήστε κυπελλάκια μιας χρήσης.



Όσο ταΐζετε το μωρό συνδέεστε μαζί του αγκαλιάζοντάς το, κοιτώντας το, μιλώντας του, χαμογελώντας, σιγομουρμουρίζοντας μελωδικά και τραγουδώντας.

Η ΣΙΤΙΣΗ ΜΕ ΚΥΠΕΛΛΑΚΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΚΑΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕ ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ!

Κρατήστε το μωρό ανασηκωμένο στην αγκαλιά σας, υποστηρίζοντας την πλάτη και τον αυχένα του. Αν το μωρό είναι μικρό μπορείτε να το φασκιώσετε ελαφρά για να μην ρίξει το κυπελλάκι με τα χέρια του.

1

Κρατήστε ένα μικρό κυπελλάκι με γάλα και ακουμπήστε απαλά την άκρη από το στόμιο στο κάτω χείλος του μωρού. Στη συνέχεια, γείρετε το κυπελλάκι, προσέχοντας το γάλα να παραμένει στην άκρη του στομίου, τόσο ώστε να φτάνει στα χείλη του μωρού. Το μωρό θα πρέπει να είναι ξύπνιο και να έχει ανοιχτό το στόμα και τα μάτια του.

2

Προχωρήστε σιγά σιγά. ΜΗΝ ΧΥΝΕΤΕ το γάλα στο στόμα του μωρού. Αφήνετε πάντα το μωρό να καθορίσει τον ρυθμό με τον οποίο θα ρουφήξει, θα καταπιεί και θα κάνει παύση. Φροντίστε το γάλα να παραμένει στην άκρη του κυπέλλου. Όταν το μωρό χορτάσει, θα κλείσει το στόμα του και δεν θα δεχτεί άλλο γάλα.

3

Τα μωρά ρουφούν το γάλα σαν να θηλάζουν, καταπίνουν γουλιές ή μπορεί να χρησιμοποιούν τη γλώσσα τους για να πιουν, όπως φαίνεται στην εικόνα αριστερά.

Η σίτιση με κυπελλάκι δίνει στα μωρά την ελευθερία να κινούν τη γλώσσα τους με τρόπο που μοιάζει με το αντανakλαστικό του θηλασμού, που χρησιμοποιούν όταν θηλάζουν.

Γνωρίζετε ότι μπορείτε να εδραιώσετε ξανά τον θηλασμό μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται επαναγαλακτισμός;

Ο θηλασμός σώζει ζωές, κυρίως σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Επικοινωνήστε με Σύμβουλο Θηλασμού για να μάθετε περισσότερα.



Προσαρμογή με βάση το εγχειρίδιο Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα UNICEF/WHO 20-hour Baby Friendly Hospital Initiative Course της Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) και της Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), Ιανουάριος 2020 (επικαιροποίηση Απρίλιος 2020). Η αφίσα εγκρίθηκε από τους ακόλουθους φορείς: Διεθνές Δίκτυο Δράσης για την Παιδική Διατροφή (IBFAN, προστατεύοντας τον θηλασμό), Safely Fed Καναδά, Breastfeeding Advocacy Αυστραλίας, La Leche League International (LLLI).