

# HRĂNIREA PRIN PICURARE

## O METODĂ DE READUCERE LA SÂN



Poate nu ai alăptat sau drumul alăptării s-a oprit mai devreme decât ți-ai fi dorit: caută sprijin pentru relactare sau pentru inducerea lactației!

Hrănirea prin picurare încurajează copiii să se atașeze la sân. Îți va crește producția lactată prin stimularea sânelor și va facilita tranziția de la biberon la sân.

Fiecare picătură de lapte matern este prețioasă prin faptul că îți protejează bebelușul de germenii ce l-ar putea îmbolnăvi. Alăptarea salvează vieți, îndeosebi în stări de urgență!

**Motivația, determinarea, perseverența și îndrumarea sunt esențiale!**

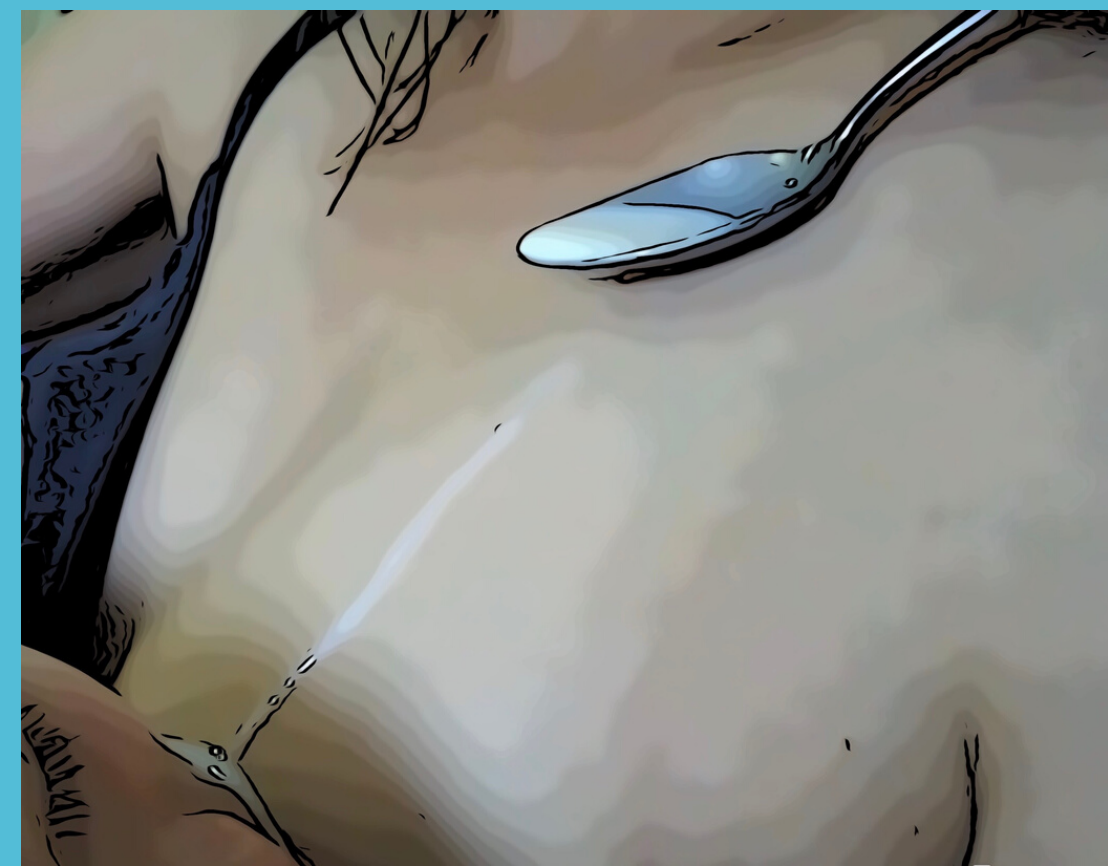
Sânul ar trebui să constituie o oază de alinare pentru copilul tău. Nu forța hrănirea la sân! Mulge lapte matern sau utilizează lapte matern de la o donatoare sănătoasă sau de la o bancă de lapte matern. Utilizează laptele praf ca o ultimă opțiune, doar dacă aceste două variante preferabile nu îți sunt accesibile. Reușita hrănirii prin picurare necesită practică, așadar ar ajuta să beneficiezi de consiliere.

## HRĂNIREA PRIN PICURARE ESTE UȘOARĂ, CÂT AI SPUNE 1,2,3!

**1** Pune o lingură curată într-o ceașcă preumplută cu lapte matern. Să ai la îndemână un prosop pentru eventualele scurgeri! Relaxează-te stând în contact piele pe piele cu bebelușul, fie în șezut, fie ambii ușor înclinați pe spate, cu bebelușul poziționat cu burtica către tine și cu nasul îndreptat către mamelon.

**2** Încarcă lingura cu lapte și picură în șiroaie laptele dinspre partea superioară a sânelor către areola mamară și mamelon. Asigură o constanță a fluxului picăturilor, întrucât, dacă fluxul este prea mic, bebelușul poate deveni frustrat.

**3** Repetă procedura și la celălalt sân și continuă atât timp cât dorește bebelușul. Permite-i bebelușului să petreacă cât mai mult timp atașat la sân și în contact piele pe piele. Evita orice sesiune de hrănire la biberon!



Propune-ți ca în 24 de ore să hrănești bebelușul în 10-12 sesiuni de alăptare, a câte 30-40 minute fiecare. Cu cât acestea sunt mai frecvente și mai îndelungate, cu atât mai bine, cu mențiunea că alăptarea trebuie să se petreacă și pe timpul nopții, iar oferirea sânelor trebuie alternată.

Dacă bebelușul tău nu este pregătit încă pentru a fi alăptat, mulge laptele matern cu această frecvență. Învăță să mulgi manual, căci este o abilitate foarte importantă, pe care ar trebui să ți-o însușești, îndeosebi pentru stările de urgență. Poate dura zile sau chiar săptămâni să îți mărești producția sau să îți induci lactația, deci este foarte important să reușești să o crești înainte de a reduce utilizarea suplimentelor de stimulare a lactației. Apelează la un consultant în alăptare care să îți ofere îndrumare privitor la relactare/inducerea lactației și la suplimentele de creștere a producției de lapte matern și care să monitorizeze îndeaproape evoluția copilului în greutate.





# HRĂNIREA PRIN PICURARE

## O METODĂ DE READUCERE LA SÂN



Poate nu ai alăptat sau drumul alăptării s-a oprit mai devreme decât ți-ai fi dorit: caută sprijin pentru relactare sau pentru inducerea lactației!

Hrănirea prin picurare încurajează copiii să se atașeze la sân. Îți va crește producția lactată prin stimularea sânelor și va facilita tranziția de la biberon la sân.

Fiecare picătură de lapte matern este prețioasă prin faptul că îți protejează bebelușul de germenii ce l-ar putea îmbolnăvi. Alăptarea salvează vieți, îndeosebi în stări de urgență!

**Motivația, determinarea, perseverența și îndrumarea sunt esențiale!**

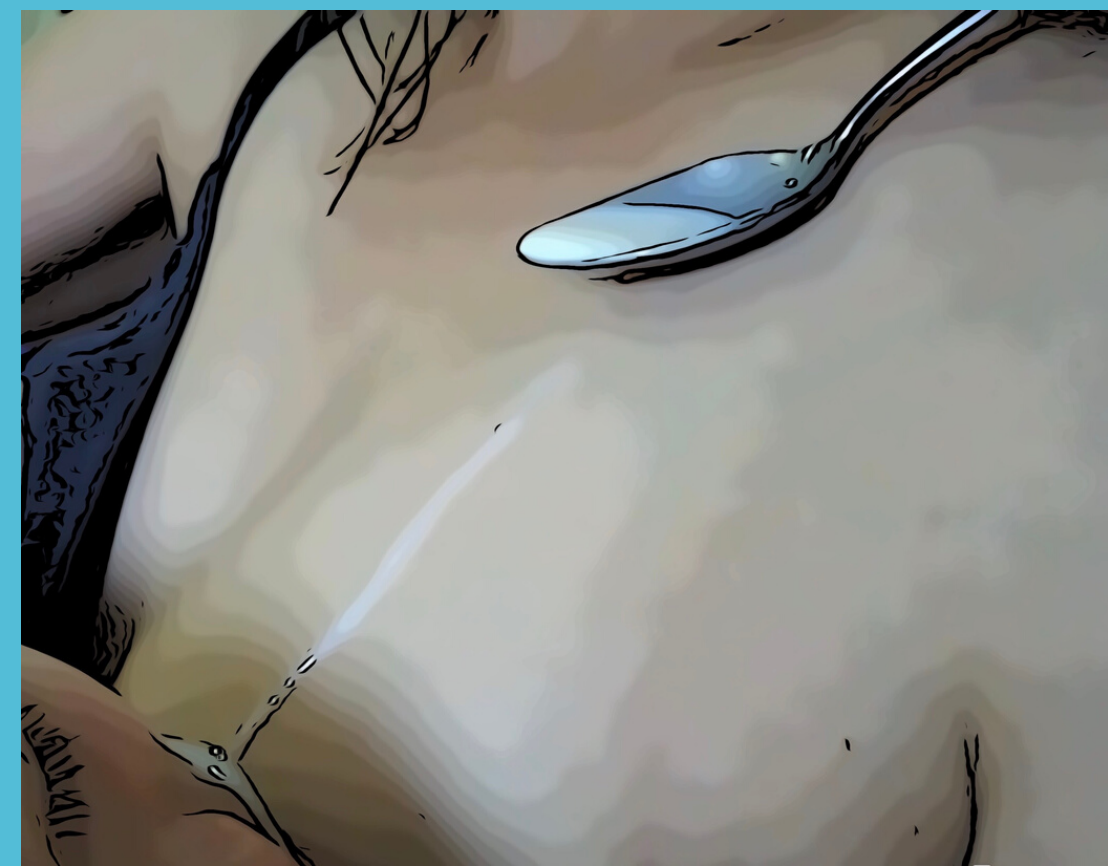
Sânul ar trebui să constituie o oază de alinare pentru copilul tău. Nu forța hrănirea la sân! Mulge lapte matern sau utilizează lapte matern de la o donatoare sănătoasă sau de la o bancă de lapte matern. Utilizează laptele praf ca o ultimă opțiune, doar dacă aceste două variante preferabile nu îți sunt accesibile. Reușita hrănirii prin picurare necesită practică, așadar ar ajuta să beneficiezi de consiliere.

## HRĂNIREA PRIN PICURARE ESTE UȘOARĂ, CÂT AI SPUNE 1,2,3!

**1** Pune o lingură curată într-o ceașcă preumplută cu lapte matern. Să ai la îndemână un prosop pentru eventualele scurgeri! Relaxează-te stând în contact piele pe piele cu bebelușul, fie în șezut, fie ambii ușor înclinați pe spate, cu bebelușul poziționat cu burtica către tine și cu nasul îndreptat către mamelon.

**2** Încarcă lingura cu lapte și picură în șiroaie laptele dinspre partea superioară a sânelor către areola mamară și mamelon. Asigură o constanță a fluxului picăturilor, întrucât, dacă fluxul este prea mic, bebelușul poate deveni frustrat.

**3** Repetă procedura și la celălalt sân și continuă atât timp cât dorește bebelușul. Permite-i bebelușului să petreacă cât mai mult timp atașat la sân și în contact piele pe piele. Evita orice sesiune de hrănire la biberon!



Propune-ți ca în 24 de ore să hrănești bebelușul în 10-12 sesiuni de alăptare, a câte 30-40 minute fiecare. Cu cât acestea sunt mai frecvente și mai îndelungate, cu atât mai bine, cu mențiunea că alăptarea trebuie să se petreacă și pe timpul nopții, iar oferirea sânelor trebuie alternată.

Dacă bebelușul tău nu este pregătit încă pentru a fi alăptat, mulge laptele matern cu această frecvență. Învăță să mulgi manual, căci este o abilitate foarte importantă, pe care ar trebui să ți-o însușești, îndeosebi pentru stările de urgență. Poate dura zile sau chiar săptămâni să îți mărești producția sau să îți induci lactația, deci este foarte important să reușești să o crești înainte de a reduce utilizarea suplimentelor de stimulare a lactației. Apelează la un consultant în alăptare care să îți ofere îndrumare privitor la relactare/inducerea lactației și la suplimentele de creștere a producției de lapte matern și care să monitorizeze îndeaproape evoluția copilului în greutate.





# DRIP-DROP FEEDING

## METHOD FOR MOVING TOWARDS BREASTFEEDING



Maybe you didn't start breastfeeding or stopped earlier than you wanted to: reach out for support in relactation/induced lactation.

Drip-Drop Feeding encourages babies to suckle at the breast. It helps you produce more milk through breast-nipple stimulation and makes moving from bottle to breast easier.

Every drop of breastmilk is precious, protecting your baby against germs that can make them sick. Breastfeeding saves lives, especially during emergencies.

Motivation, determination, perseverance and support are vital.

The breast should be a comforting and nurturing place for baby. Do not force-feed baby.

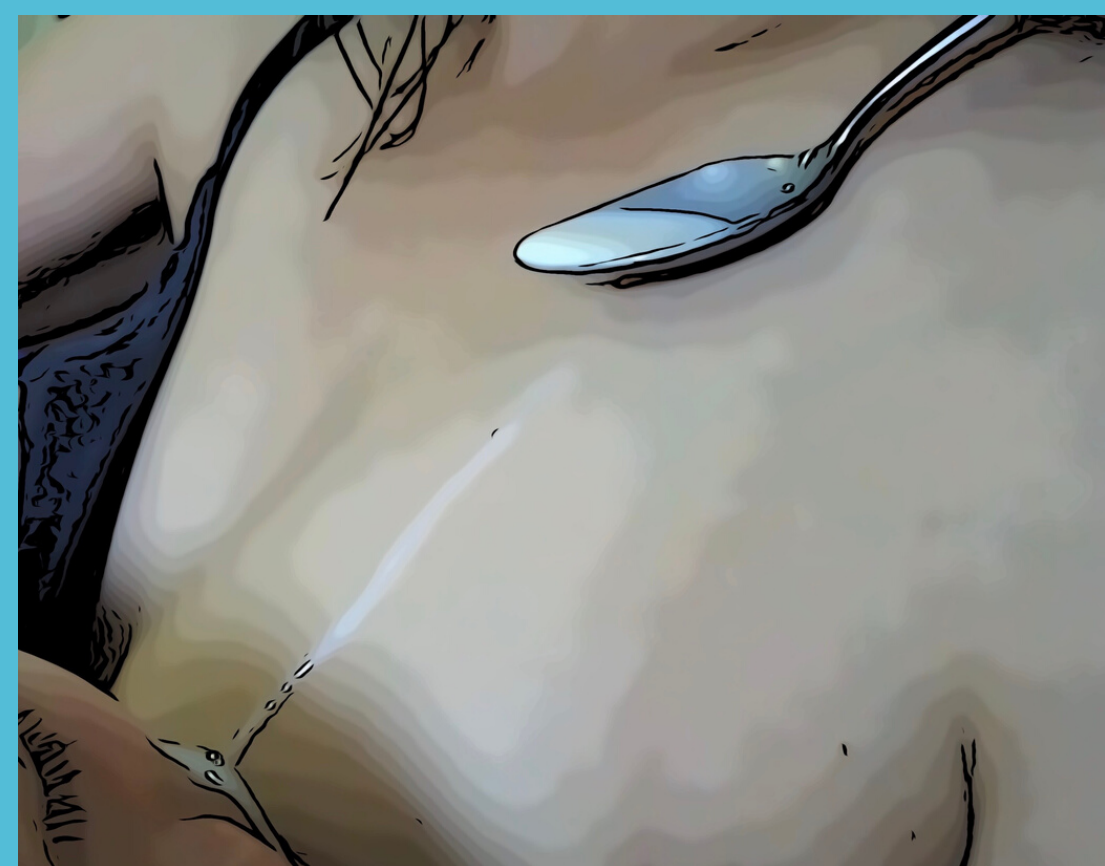
Express breastmilk, or use breastmilk from a healthy wet nurse, or donor milk from a milk bank. If these options aren't available to you, use a breastmilk substitute (formula), as the last option. Drip-drop method takes practice, and it helps to have some assistance.

## DRIP-DROP FEEDING IS AS EASY AS 1-2-3!

**1** In a clean cup, with baby's milk, have a clean spoon, and clean cloth handy for any dribbles. Relax in skin-to-skin contact, either in laid back or up-right position, with baby positioned "tummy to mummy - nipple to nose".

**2** Take the spoon with milk and drip so it flows from the top of breast to the nipple. Continue ensuring a gentle constant flow (if flow is slow, baby may get frustrated).

**3** Repeat on other breast for as long as baby wants. Allow baby to breastfeed and spend as much time as possible in skin-to-skin contact, suckling on the breasts. You can cup or spoon feed any remaining milk (see Cup Feeding poster). Avoid all bottle-feeding.



For breastfeeding, aim for 10-12 times in 24 hours and 20-30 mins per session (the more frequent and longer the duration the better, with sessions at night and frequently swapping sides). If baby isn't able to breastfeed yet, express with the same frequency. Learning to hand express is an important skill, particularly during emergencies.

It can take days, or weeks to produce breastmilk, so it's important the breastmilk supply is increased, before decreasing supplements. Reach out to a Breastfeeding Counsellor, who can support you in relactation/induced lactation, advising when and how much, to gradually reduce supplements, and closely monitor baby's weight.





# HRĂNIREA PRIN PICURARE

## O METODĂ DE READUCERE LA SÂN



Poate nu ai alăptat sau drumul alăptării s-a oprit mai devreme decât ți-ai fi dorit: caută sprijin pentru relactare sau pentru inducerea lactației!

Hrănirea prin picurare încurajează copiii să se atașeze la sân. Îți va crește producția lactată prin stimularea sânului și va facilita tranziția de la biberon la sân.

Fiecare picătură de lapte matern este prețioasă prin faptul că îți protejează bebelușul de germenii ce l-ar putea îmbolnăvi. Alăptarea salvează vieți, îndeosebi în stări de urgență!

**Motivația, determinarea, perseverența și îndrumarea sunt esențiale!**

Sânul ar trebui să constituie o oază de alinare pentru copilul tău. Nu forța hrănirea la sân! Mulge lapte matern sau utilizează lapte matern de la o donatoare sănătoasă sau de la o bancă de lapte matern. Utilizează laptele praf ca o ultimă opțiune, doar dacă aceste două variante preferabile nu îți sunt accesibile. Reușita hrănirii prin picurare necesită practică, așadar ar ajuta să beneficiezi de consiliere.

## HRĂNIREA PRIN PICURARE ESTE UȘOARĂ, CÂT AI SPUNE 1,2,3!

**1** Pune o lingură curată într-o ceașcă preumplută cu lapte matern. Să ai la îndemână un prosop pentru eventualele scurgeri! Relaxează-te stând în contact piele pe piele cu bebelușul, fie în șezut, fie ambii ușor înclinați pe spate, cu bebelușul poziționat cu burtica către tine și cu nasul îndreptat către mamelon..

**2** Încarcă lingura cu lapte și picură în șiroaie laptele dinspre partea superioară a sânului către areola mamară și mamelon. Asigură o constanță a fluxului picăturilor, întrucât, dacă fluxul este prea mic, bebelușul poate deveni frustrat.

**3** Repetă procedura și la celălalt sân și continuă atât timp cât dorește bebelușul. Permite-i bebelușului să petreacă cât mai mult timp atașat la sân și în contact piele pe piele. Evita orice sesiune de hrănire la biberon!



Propune-ți ca în 24 de ore să hrănești bebelușul în 10-12 sesiuni de alăptare, a câte 30-40 minute fiecare. Cu cât acestea sunt mai frecvente și mai îndelungate, cu atât mai bine, cu mențiunea că alăptarea trebuie să se petreacă și pe timpul nopții, iar oferirea sânilor trebuie alternată. Dacă bebelușul tău nu este pregătit încă pentru a fi alăptat, mulge laptele matern cu această frecvență. Învăț să mulgi manual, căci este o abilitate foarte importantă, pe care ar trebui să ți-o însușești, îndeosebi pentru stările de urgență. Poate dura zile sau chiar săptămâni să îți mărești producția sau să îți induci lactația, deci este foarte important să reușești să o crești înainte de a reduce utilizarea suplimentelor de stimulare a lactației. Apelează la un consultant în alăptare care să îți ofere îndrumare privitor la relactare/inducerea lactației și la suplimentele de creștere a producției de lapte matern și care să monitorizeze îndeaproape evoluția copilului în greutate.



# DRIP-DROP FEEDING

## METHOD FOR MOVING TOWARDS BREASTFEEDING



Maybe you didn't start breastfeeding or stopped earlier than you wanted to: reach out for support in relactation/induced lactation.

Drip-Drop Feeding encourages babies to suckle at the breast. It helps you produce more milk through breast-nipple stimulation and makes moving from bottle to breast easier.

Every drop of breastmilk is precious, protecting your baby against germs that can make them sick. Breastfeeding saves lives, especially during emergencies.

Motivation, determination, perseverance and support are vital.

The breast should be a comforting and nurturing place for baby. Do not force-feed baby.

Express breastmilk, or use breastmilk from a healthy wet nurse, or donor milk from a milk bank. If these options aren't available to you, use a breastmilk substitute (formula), as the last option. Drip-drop method takes practice, and it helps to have some assistance.

## DRIP-DROP FEEDING IS AS EASY AS 1-2-3!

**1** In a clean cup, with baby's milk, have a clean spoon, and clean cloth handy for any dribbles. Relax in skin-to-skin contact, either in laid back or up-right position, with baby positioned "tummy to mummy - nipple to nose".

**2** Take the spoon with milk and drip so it flows from the top of breast to the nipple. Continue ensuring a gentle constant flow (if flow is slow, baby may get frustrated).

**3** Repeat on other breast for as long as baby wants. Allow baby to breastfeed and spend as much time as possible in skin-to-skin contact, suckling on the breasts. You can cup or spoon feed any remaining milk (see Cup Feeding poster). Avoid all bottle-feeding.



For breastfeeding, aim for 10-12 times in 24 hours and 20-30 mins per session (the more frequent and longer the duration the better, with sessions at night and frequently swapping sides). If baby isn't able to breastfeed yet, express with the same frequency. Learning to hand express is an important skill, particularly during emergencies.

It can take days, or weeks to produce breastmilk, so it's important the breastmilk supply is increased, before decreasing supplements. Reach out to a Breastfeeding Counsellor, who can support you in relactation/induced lactation, advising when and how much, to gradually reduce supplements, and closely monitor baby's weight.





# ΣΙΤΙΣΗ «ΣΤΑΓΟΝΑ-ΣΤΑΓΟΝΑ»

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ



Μπορεί είτε να μη θηλάσες είτε να αποθήλασες νωρίτερα από όσο θα ήθελες: αναζήτησε υποστήριξη για επαναγαλακτισμό/πρόκληση γαλουχίας.

Η μέθοδος σίτισης «σταγόνα-σταγόνα» ενθαρρύνει τα μωρά να θηλάσουν. Βοηθά στην αύξηση της παραγωγής γάλακτος, δίνοντας ερέθισμα στο στήθος και τη θηλή, και διευκολύνει τη μετάβαση από το μπουκάλι στο στήθος.

Κάθε σταγόνα μητρικού γάλακτος είναι πολύτιμη, προστατεύοντας το μωρό σου από μικρόβια, από τα οποία μπορεί να νοσήσει. Ο θηλασμός σώζει ζωές, ειδικά σε περιόδους έκτακτης ανάγκης.

**Το κίνητρο, η αποφασιστικότητα, η επιμονή και η υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας.**

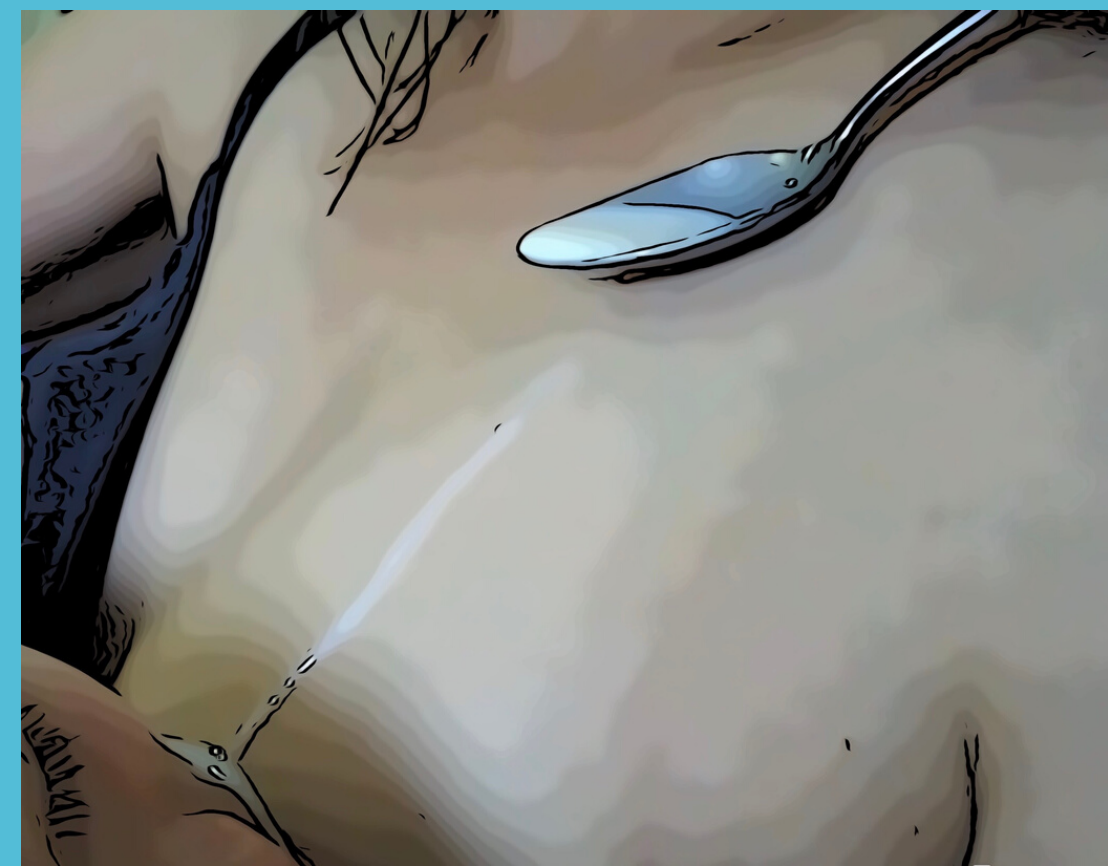
Το στήθος θα πρέπει να είναι για το μωρό ένα μέρος παρηγοριάς και φροντίδας. Μην ταΐζεις το μωρό με το ζόρι. Άντλησε γάλα ή χρησιμοποίησε το γάλα μιας τροφού χωρίς προβλήματα υγείας ή γάλα δότριας από τράπεζα γάλακτος. Αν αυτές οι επιλογές δεν είναι διαθέσιμες, χρησιμοποίησε υποκατάστατο μητρικού γάλακτος ως τελευταία επιλογή. Η μέθοδος «σταγόνα-σταγόνα» χρειάζεται εξάσκηση και είναι χρήσιμο να έχεις κάποια βοήθεια.

## ΣΙΤΙΣΗ «ΣΤΑΓΟΝΑ-ΣΤΑΓΟΝΑ» ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ!

**1** Χρειάζεσαι ένα καθαρό ποτήρι με το γάλα του μωρού, ένα καθαρό κουτάλι και μια καθαρή πετσέτα πρόχειρη για σταγόνες που τυχόν χυθούν. Χαλάρωσε είτε στην ξαπλωτή στάση είτε καθιστή, σε επαφή δέρμα με δέρμα, με το μωρό τοποθετημένο κοιλιά με κοιλιά και με τη μύτη του κοντά στη θηλή.

**2** Πάρε το κουτάλι με το γάλα και ρίξε μερικές σταγόνες, αφήνοντας να τρέξουν από το πάνω μέρος του στήθους προς τη θηλή. Συνέχισε, εξασφαλίζοντας μια ήπια σταθερή ροή (αν η ροή είναι μειωμένη, το μωρό μπορεί να δυσανασχετεί).

**3** Επανάλαβε στο άλλο στήθος, για όσο θέλει το μωρό. Επίτρεψε στο μωρό να θηλάσει και να περάσει όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε επαφή δέρμα με δέρμα, θηλάζοντας στο στήθος. Μπορείς να δώσεις το γάλα που περίσσεψε με κύπελλο ή κουτάλι (βλέπε Σίτιση με Κύπελλάκι). Απόφυγε τη σίτιση με μπουκάλι.



Για απευθείας θηλασμό, στόχευσε σε 10-12 φορές το 24ωρο και 20-30 λεπτά ανά τάισμα (όσο πιο συχνά και με μεγαλύτερη διάρκεια, τόσο το καλύτερο, προσθέτοντας νυχτερινούς θηλασμούς και συχνές εναλλαγές στήθους). Αν το μωρό δεν είναι ακόμη σε θέση να θηλάσει απευθείας, άντλησε με την ίδια συχνότητα. Η εκμάθηση της άμελης με το χέρι είναι μια σημαντική δεξιότητα, ιδιαίτερα σε περιόδους έκτακτης ανάγκης.

Μπορεί να χρειαστούν μέρες ή εβδομάδες για την προσαρμογή της παραγωγής γάλακτος, επομένως είναι σημαντικό να αυξηθεί η παραγωγή προτού μειωθούν τα γεύματα με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος. Κάλεσε Σύμβουλο Θηλασμού που μπορεί να σε υποστηρίξει στον επαναγαλακτισμό/την πρόκληση γαλουχίας, παρέχοντας συμβουλές για το πότε και πόσο να μειώσεις σταδιακά το υποκατάστατο και πώς να παρακολουθείς προσεκτικά το βάρος του μωρού.





# ΣΙΤΙΣΗ «ΣΤΑΓΟΝΑ-ΣΤΑΓΟΝΑ»

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΤΟ



Μπορεί είτε να μη θηλάσες είτε να αποθήλασες νωρίτερα από όσο θα ήθελες: αναζήτησε υποστήριξη για επαναγαλακτισμό/πρόκληση γαλουχίας.

Η μέθοδος σίτισης «σταγόνα-σταγόνα» ενθαρρύνει τα μωρά να θηλάσουν. Βοηθά στην αύξηση της παραγωγής γάλακτος, δίνοντας ερέθισμα στο στήθος και τη θηλή, και διευκολύνει τη μετάβαση από το μπουκάλι στο στήθος.

Κάθε σταγόνα μητρικού γάλακτος είναι πολύτιμη, προστατεύοντας το μωρό σου από μικρόβια, από τα οποία μπορεί να νοσήσει. Ο θηλασμός σώζει ζωές, ειδικά σε περιόδους έκτακτης ανάγκης.

Το κίνητρο, η αποφασιστικότητα, η επιμονή και η υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας.

Το στήθος θα πρέπει να είναι για το μωρό ένα μέρος παρηγοριάς και φροντίδας. Μην ταΐζεις το μωρό με το ζόρι. Άντλησε γάλα ή χρησιμοποίησε το γάλα μιας τροφού χωρίς προβλήματα υγείας ή γάλα δότριας από τράπεζα γάλακτος. Αν αυτές οι επιλογές δεν είναι διαθέσιμες, χρησιμοποίησε υποκατάστατο μητρικού γάλακτος ως τελευταία επιλογή. Η μέθοδος «σταγόνα-σταγόνα» χρειάζεται εξάσκηση και είναι χρήσιμο να έχεις κάποια βοήθεια.

## ΣΙΤΙΣΗ «ΣΤΑΓΟΝΑ-ΣΤΑΓΟΝΑ» ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ!

1

Χρειάζεσαι ένα καθαρό ποτήρι με το γάλα του μωρού, ένα καθαρό κουτάλι και μια καθαρή πετσέτα πρόχειρη για σταγόνες που τυχόν χυθούν. Χαλάρωσε είτε στην ξαπλωτή στάση είτε καθιστή, σε επαφή δέρμα με δέρμα, με το μωρό τοποθετημένο κοιλιά με κοιλιά και με τη μύτη του κοντά στη θηλή.

2

Πάρε το κουτάλι με το γάλα και ρίξε μερικές σταγόνες, αφήνοντας να τρέξουν από το πάνω μέρος του στήθους προς τη θηλή. Συνέχισε, εξασφαλίζοντας μια ήπια σταθερή ροή (αν η ροή είναι μειωμένη, το μωρό μπορεί να δυσανασχετεί).

3

Επανάλαβε στο άλλο στήθος, για όσο θέλει το μωρό. Επίτρεψε στο μωρό να θηλάσει και να περάσει όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε επαφή δέρμα με δέρμα, θηλάζοντας στο στήθος. Μπορείς να δώσεις το γάλα που περίσσεψε με κύπελλο ή κουτάλι (βλέπε Σίτιση με Κυπελλάκι). Απόφυγε τη σίτιση με μπουκάλι.



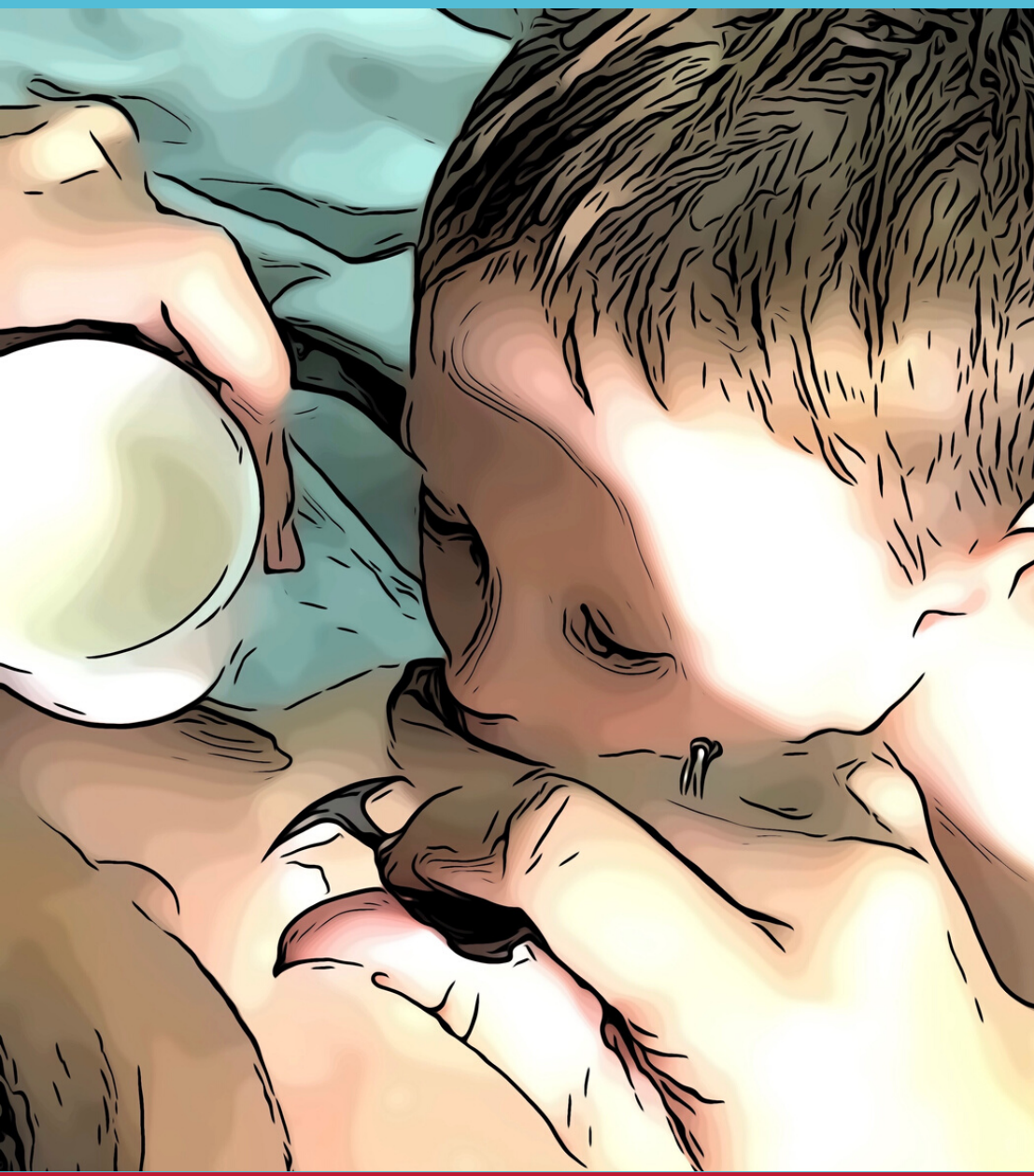
Για απευθείας θηλασμό, στόχευσε σε 10-12 φορές το 24ωρο και 20-30 λεπτά ανά τάισμα (όσο πιο συχνά και με μεγαλύτερη διάρκεια, τόσο το καλύτερο, προσθέτοντας νυχτερινούς θηλασμούς και συχνές εναλλαγές στήθους). Αν το μωρό δεν είναι ακόμη σε θέση να θηλάσει απευθείας, άντλησε με την ίδια συχνότητα. Η εκμάθηση της άμεξης με το χέρι είναι μια σημαντική δεξιότητα, ιδιαίτερα σε περιόδους έκτακτης ανάγκης.

Μπορεί να χρειαστούν μέρες ή εβδομάδες για την προσαρμογή της παραγωγής γάλακτος, επομένως είναι σημαντικό να αυξηθεί η παραγωγή προτού μειωθούν τα γεύματα με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος. Κάλεσε Σύμβουλο Θηλασμού που μπορεί να σε υποστηρίξει στον επαναγαλακτισμό/την πρόκληση γαλουχίας, παρέχοντας συμβουλές για το πότε και πόσο να μειώσεις σταδιακά το υποκατάστατο και πώς να παρακολουθείς προσεκτικά το βάρος του μωρού.



# КАПЕЛЬНЫЙ МЕТОД КОРМЛЕНИЯ

## СПОСОБ ПЕРЕХОДА К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ



Возможно, вы не начинали грудное вскармливание или остановились раньше, чем хотели: обратитесь за поддержкой для релактации/индуцированной лактации.

Капельное кормление побуждает младенцев сосать грудь. Это помогает вам производить больше молока благодаря стимуляции груди и облегчает переход от бутылки к груди.

Каждая капля грудного молока драгоценна, защищая вашего ребенка от вредных микроорганизмов и болезней. Грудное вскармливание спасает жизни, особенно в чрезвычайных ситуациях.

**Мотивация, уверенность, настойчивость и поддержка имеют очень важное значение.**

**Грудь должна быть местом успокоения и ласки для ребенка. Не принуждайте ребенка к кормлению насильно.**

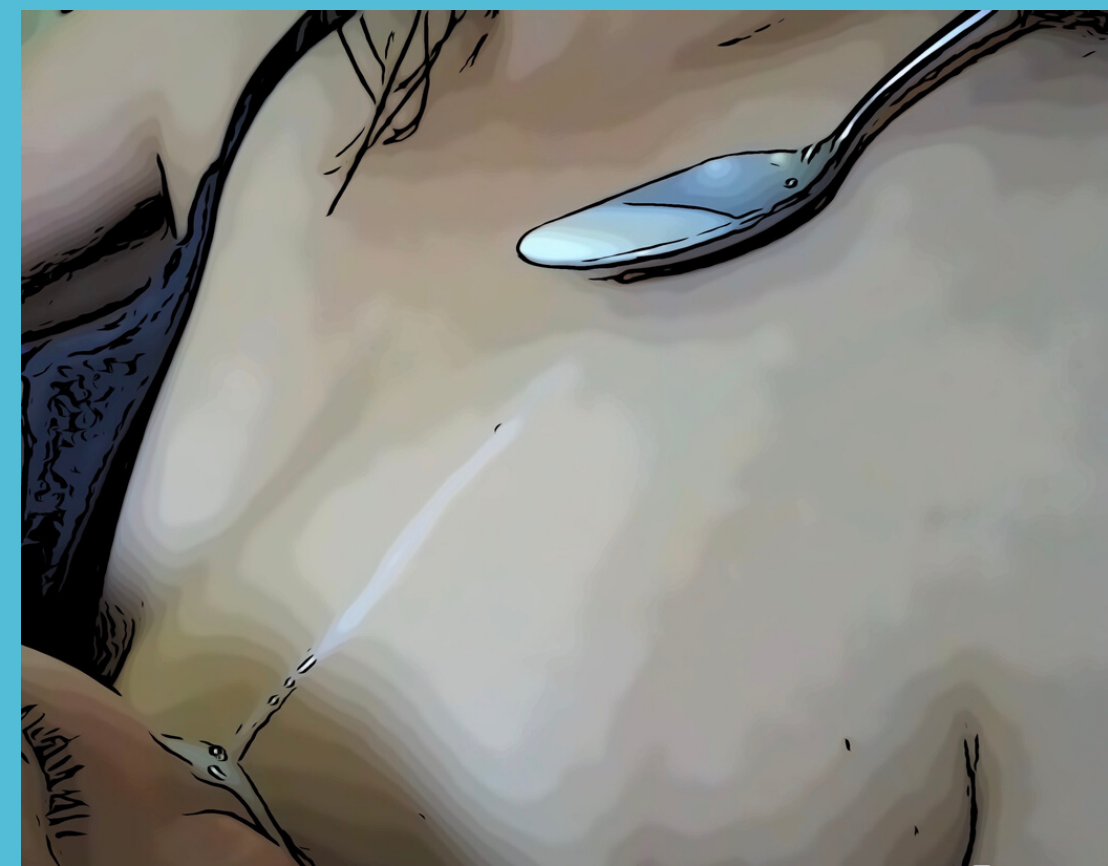
Сцедите грудное молоко, или используйте грудное молоко от здоровой кормилицы, или донорское молоко из банка молока. Если эти варианты вам недоступны, используйте заменитель грудного молока (смесь) в качестве последнего варианта. Капельный метод кормления требует практики и некоторой помощи.

## КАПЕЛЬНОЕ КОРМЛЕНИЕ ТАК ЖЕ ПРОСТО, КАК 1-2-3!

**1** Приготовьте чистую чашку с молоком для ребенка, чистую ложку и ткань или мягкую пеленку. Примите удобную расслабленную позу. Например, откинувшись назад в полулежачем положении, и положите ребенка "живот к животу - сосок к носу". Используйте контакт кожа-к-коже.

**2** Возьмите ложку с молоком и капните так, чтобы оно текло от верхней части груди к соску. Продолжайте обеспечивать мягкий постоянный поток (если поток медленный, ребенок может начать проявлять беспокойство).

**3** Повторите те же действия для другой груди столько, сколько захочет ребенок. Позвольте ребенку сосать грудь и проводить как можно больше времени на груди в контакте кожа-к-коже. Вы можете докормить ребенка из чашки или ложки любым оставшимся количеством молока (см. плакат «Кормления чашкой»). Избегайте кормления из бутылки.



Для налаживания грудного вскармливания старайтесь делать это 10-12 раз в 24 часа и 20-30 минут за сеанс (чем чаще сеанс кормления и дольше его продолжительность, тем лучше, в совокупности с кормлениями ночью и частой сменой груди). Если ребенок еще не может кормиться грудью, делайте это с той же частотой. Научиться сцеживаться руками - это важный навык, особенно в чрезвычайных ситуациях.

Для производства достаточного количества грудного молока могут потребоваться дни или недели, поэтому важно, чтобы объем грудного молока был увеличен, прежде чем сокращать докорм. Обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, который может помочь вам с релактацией / индуцированной лактацией, посоветовав, когда и насколько постепенно снижать докорм и как внимательно следить за весом ребенка.

