

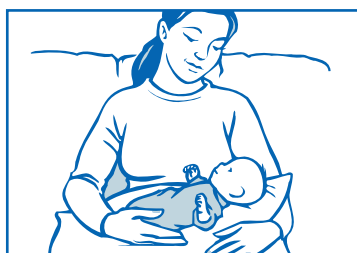
# Karmienie piersią — pozycje

1



Bez względu na to, w jakiej pozycji odbywa się karmienie, powinnaś czuć się komfortowo. Podtrzymuj główkę dziecka, ramiona i ciało w prostej linii. Upewnij się, że noszek dziecka jest na wprost Twojej brodawki sutkowej i pozwól dziecku odchylić główkę delikatnie do tyłu.

2



Zanim zaczniesz karmić piersią w pozycji siedzącej, upewnij się, że siedzisz wygodnie. Jeśli musisz się pochylać do dziecka — połóż sobie na kolanach poduszkę, by łatwiej Ci było podnieść dziecko do piersi. Takie rozwiązanie jest szczególnie zalecane w pierwszych dniach karmienia piersią i pomoże uniknąć bólu pleców.

3



Trzymaj dziecko tak, aby leżało na boku w Twoich ramionach, na poduszce. Jedną ręką podtrzymuj szyję i ramiona, a drugą ustaw dziecko na boku, w pozycji „brzuszek do brzuszka”. Dziecko powinno skierować swoją główkę ku Twojej piersi, gotowe do ssania.

4



Aby karmić piersią w pozycji „spod pachy”, z głową dziecka przy piersi, ułóż ciało i nóżki dziecka za sobą na zgięciu łokciowym. Upewnij się, że dziecko leży na plecach, a noszek ma skierowany w stronę Twojej piersi. Jednej ręki używaj do podtrzymywania dziecka, a drugiej do podawania mu piersi.

5



Przy karmieniu piersią w pozycji leżącej, połóż się na boku, pośrodku łóżka, a zwrócone w Twoją stronę dziecko ułóż na boczku. Podtrzymuj delikatnie plecy dziecka, tak by nie odsuwało się od Ciebie w trakcie karmienia. W tej pozycji musisz bardzo uważać, by nie zasnąć.