

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.

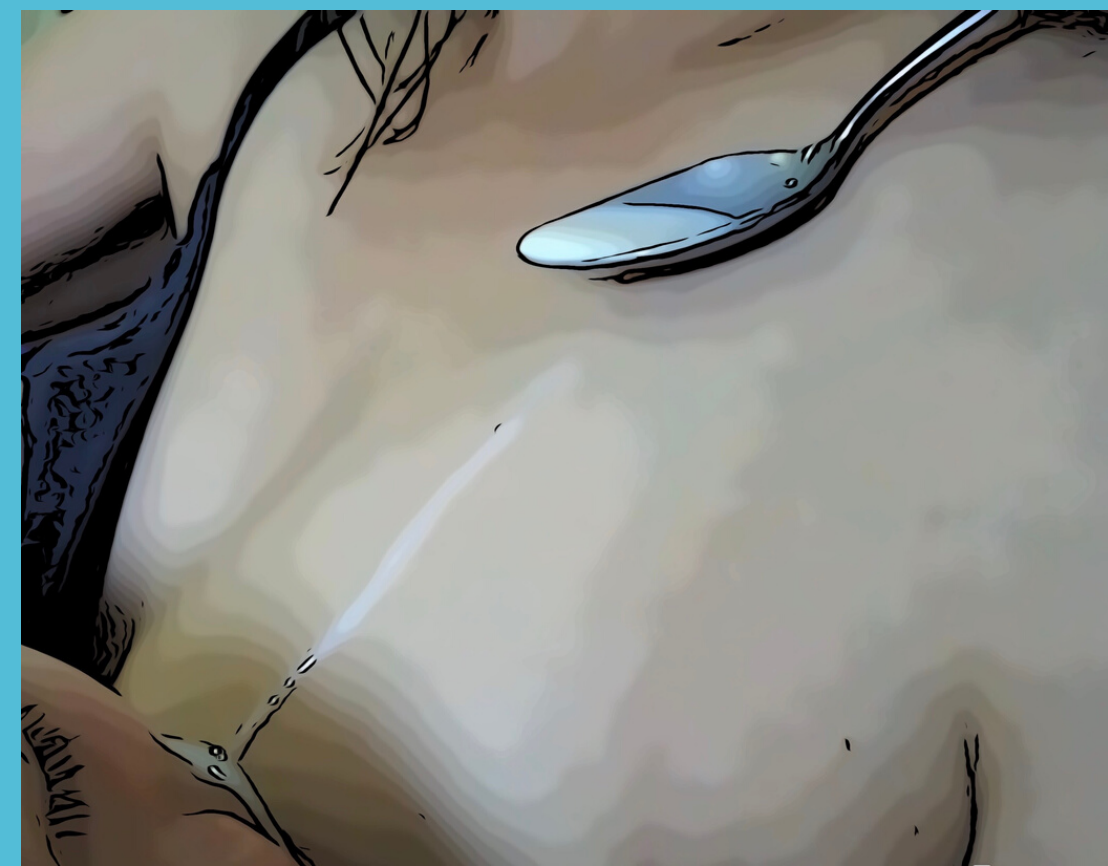
Η μέθοδος «σταγόνα-σταγόνα» χρειάζεται εξάσκηση και είναι χρήσιμο να έχεις κάποια βοήθεια.

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.

