mokoshka
Pani Kucińska

DBAM O PRODUKCJĘ MLEKA - CHECKLISTA

- ❏ Przebywam z dzieckiem jak najczęściej **w kontakcie skóra do skóry**
- ❏ Dużo **leżę z dzieckiem**, relaksuję się, **minimalizuję stres, dobrze jem**, odpowiednio **piję**
- ❏ Często karmię w **pozycji naturalnej odchylonej** (*laid-back breastfeeding*)
- ❏ **Mam wsparcie** rodziny, przyjaciół, nie muszę wykonywać obowiązków domowych
- ❏ Moje dziecko **prawidłowo przystawia się do piersi**, a jeśli nie jestem pewna, pokazałam przystawienie specjalistce od karmienia piersią
- ❏ Pamiętam, że mój mały niemowlak **ma prawo się często budzić**, **jeść 12 razy na dobę** lub więcej, chcieć być **cały czas na mnie, nie mieć** regularnego **rytmu**
- ❏ Karmię zgodnie z zasadą **FEEDS** (**F**requent - często, **E**ffective - efektywnie, **E**xclusive - wyłącznie, on **D**emand - na żądanie, **S**kin-to-skin - skóra do skóry)
- ❏ **Najpierw podaję pierś** - przed / zamiast: zabawiania, noszenia, bujania, smoczka itd.
- ❏ **Zawsze proponuję drugą pierś**, i trzecią, i następną - aż dziecko odmówi
- ❏ **Pozwalam dziecku ssać ile chce**, nawet “niespożywczo”
- ❏ **Wykonuję kompresję piersi** (*breast compressions*), kiedy moje dziecko szybko przysypia przy piersi lub ssie bardzo leniwie, a zależy mi, żeby dostało więcej mleka
- ❏ **Jem składniki szczególnie bogate w witaminę B6**, np. czerwona soczewica, ale też inne jedzenie, które działa na mnie odżywczo, uspokajająco, rozgrzewająco

Jeśli chcę szybko zwiększyć produkcję:

- ❏ **stosuję *power pumping*** (bardzo intensywny program częstego odciągania między karmieniami, więcej: “Po prostu piersią”, G. Rapley, T. Murkett)
- ❏ przyjmuję **suplement ze słodem jęczmiennym**
- ❏ próbowałam **aromaterapii** – szałwia muszkatołowa (*cleary sage* - NIE szałwia lekarska, która działa przeciwnie), bazylia, jaśmin
- ❏ próbowałam **akupunktury** u specjalisty akupunktury okołoporodowej
- ❏ w ostateczności **wiem, że istnieją środki farmakologiczne** wspomagające produkcję mleka, które może przepisać lekarz