

## Информативен лист *Како да го поставите вашето бебе на дојката*

### Како да го поставите вашето бебе на дојката

Најдобриот начин на кој мајката и бебето се привикнуваат на доењето е да му се овозможи на бебето да ги следи неговите природни инстинкти. Оваа техника е позната како **'припојување што го води бебето'** (**'baby-led attachment'**) и тоа може да се направи веднаш после раѓањето или било кога подоцна.

- Седнете во удобна положба, навалете се малку наназад, со добра потпора на грбот.
- Започнете со доењето кога вашето бебе е будно и смирено, слечете го и оставете му ја само пелената. Извадете го градникот и слечете се до половина. Можете да ставите нешто лесно и комотно околу рамениците за да ви биде топло и/или да имате приватност.
- Поставете го вашето бебе наспроти градите така да се допирате со кожата. Зборувајте му, гледајте го во очите у нежно галете го.
- Внимателно придржувајте го бебето зад неговите раменици и за задникот, меѓутоа дозволете му слободно да мрда кога ќе сака. Тоа можеби ќе ја движи главата нагоре и надолу на вашите гради и потоа ќе се заврти кон една дојка.
- Кога бебето со брадата ќе ја допре дојката, тоа може само да се припои. Не брзајте. Овозможете му на бебето доволно време да ја најде и фати брадавицата на дојката кога тоа ќе биде подготвено. Уживајте со вашето бебе!

Персоналот во некои болници може да ве подучува на поорганизиран пристап како да го научите бебето да се припои на дојката. Овој метод можете да го користите откако бебето само ќе се припои на дојката.

- Најдете удобна позиција и седнете во креветот или на столица, со добра потпора на грбот.
- Држете го бебето блиску до вас, при што тоа треба да биде свртено кон вас со целото негово тело. Треба да го држите бебето зад рамениците и вратчето, меѓутоа неговата глава треба да може слободно да се движи малку наназад.
- Раката на бебето од долната страна не треба да смета при доењето; ставете ја околу вашата половина или до неговото тело. Неговото тело треба да биде прилепено до вашето, при што ќе ги држите блиску до вас неговите гради и колкови, додека вратот треба да му биде благо истегнат. Тоа треба да биде на висина на вашата дојка.
- Додека се припојувате, со палецот од една страна и прстите на другата страна на брадавицата насочете ја кон носот на бебето, со што ќе му биде полесно да го фати ткивото на дојката.
- Наместо да ја насочувате брадавицата кон неговата уста, започнете го припојувањето со поставување на брадавицата веднаш над неговата уста, кон носот. Вашето бебе треба со устата да фати поголем дел од ткивото на дојката, наместо само брадавицата.

**Како да го поставите вашето бебе на дојката**

- Поттикнете го бебето широко да ја отвори устата со тоа што нежно ќе ја допирате неговата долна усна со вашата дојка наместо само со брадавицата.
- Кога бебето широко ќе ја отвори устата, ставете го на дојката. Поставете му ја долната усна на долниот дел од ареолата (темниот круг околу брадавицата), потоа свртете го бебето со намера тоа да ја постави горната усна веднаш над ареолата. Обидете да го поставите ткивото од дојката наспроти неговиот јазик и не премногу наспроти горното непце. Ако вашата ареола е голема, поголем дел од неа треба да се гледа над горната усна, отколку под долната.
- Проверете дали брадата на бебето е добро поставена наспроти дојката; ова исто така ќе овозможи неговиот нос да биде слободен. Во спротивно, приближете го неговото тело поблиску до вашето.
- Устата на вашето бебе треба да биде широко отворена наспроти дојката, со што ќе се создаде вакуум.
- Бебето е добро поставено ако тоа цица ритмично и ако не се слуша крцкање.
- Ако бебето не е добро поставено, или ако се уште имате болки после околу 30 секунди, тргнете го од дојката со тоа што ќе ставите чист прст меѓу неговите непциња и нежно повлечете го надолу за да го прекинете цицањето. Повлечете ја брадавицата кога ќе почувствувате дека таа е ослободена.

Новите мајки често се чувствуваат непријатно при првите неколку пати кога го поставуваат бебето на дојката. Со пракса, вие и вашето бебе ќе научите тоа добро да се дои. Медицинските сестри ќе можат да ви помогнат да го поставите бебето на дојката. Не се плашете да побарате помош.

**ДОЕЊЕТО НЕ ТРЕБА ДА БИДЕ БОЛНО. АКО ТОА Е БОЛНО, ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ. ВНИМАТЕЛНОТО ПОСТАВУВАЊЕ НА БЕБЕТО НА ДОЈКАТА ВО ПРВИТЕ ДЕНОВИ Е НАЈДОБРА МЕРКА ЗА СПРЕЧУВАЊЕ НА ПОЈАВА НА БОЛНИ И РАЗРАНЕТИ БРАДАВИЦИ.**

За повеќе информации, контактирајте го вашиот Центар за детско здравје (Child Health Centre) или Австралиското здружение за доење (ABA).

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

На Информативната линија на АВА за доење можете да телефонирате 7 дена во неделата и на неа работат обучени доброволци кои се советници за доење.

Ако ви треба помош да телефонирате на англиски јазик, јавете се во Службата за писмено и усмено преведување (Translating and Interpreting Service (TIS)) на 131 450.

Совети преку електронска пошта и повеќе информации можете да најдете на [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)