



Брошура *Како да поставите своју бебу на дојке*

Како да поставите своју бебу на дојке

Најбољи начин да мајка и беба науче на дојење, је пустити бебу да следи свој природни инстинкт. Ово називамо **"природним нагоном на дојку "** и то се јавља одмах после порођаја или касније.

- Удобно седите, мало се наслоните, тако да Вам леђа имају добар ослонац.
- Отпочните кад је беба будна и мирна, уклоните јој сву одећу сем пелене. Скините свој грудњак и горњи део. Можете да прегрнете нешто лагано преко рамена, да Вам не буде хладно и/или због приватности.
- Наместите бебу тако да њена кожа додирује Вашу. Причајте јој, гледајте је у очи и нежно је милујте.
- Нежно је држите иза рамена и под задњицом, али јој дозволите да се слободно мрда. Можда ће главицом да удари по Вашим грудима, а онда да пређе на једну од дојки.
- Кад њена главица додирне дојке, можда ће сама да почети да сиса. Немојте да журите. Дозволите јој да сама отпочне да сиса кад буде спремна. Уживајте у својој беби!

У неким болницама уче мајке сложенијим методама како да доје своје бебе. Тај метод можете да примените после природног нагона на дојку.

- Удобно седите у кревет или на столицу, тако да Вам леђа имају добар ослонац.
- Држите бебу близу себе, тако да је њено цело тело окренуто према Вама. Добро јој држите рамена и врат, али главица треба да је слободна, тако да може мало да се нагне позади.
- Бебина рука која је близу Вас треба да буде тако намештена да Вам не смета, а ни њој, или око Вашег струка или склоњена на њену страну. Њено тело треба да се обавије око Вашег, да су јој груди и кукови близу Вас, а вратић благо истегнут. Ваша беба треба да је у нивоу Ваших дојки.
- Док постављате бебу на дојку, ставите палац с једне стране и прсте с друге, како бисте искренули брадавицу према бебином носу, тако да је ткиво дојке лакше за обухватање.
- Уместо да Вам циљ буде брадавица у бебиним устима, отпочните тако што ћете брадавицу усмерити ка носићу, а не ка устима. Беба треба добро да обухвати ткиво дојке, а не само брадавицу.
- Наведите бебу на то да јако отвори уста, тако што ћете јој миловати доњу усну Вашом дојком, а не само брадавицом.
- Кад беба отвори уста, прислоните је на дојку. Доњу усну јој ставите око брадавичног колута (тамна кожа око брадавице), а онда је окрените тако да јој горња усна буде тачно изнад брадавице. Пробајте да усмерите ткиво дојке према језику, а не према непцу. Ако је Ваш брадавични круг велик, његов већи део треба да се види више изнад горње усне, него изнад доње.
- Увек будите сигурни да је бебина брадавица наспрам дојке; овај положај ће такође оставити носић слободно. Ако ово нисте добро урадили, приближите њено тело свом.

- Бебина уста треба да су широм отворена наспрам дојке, тако да се добро причврсти за њу.
- Она се добро припојила ако почне ритмички да сиса и не чује се пуцкетање.
- Ако се беба није добро причврстила, или ако осетите болове и после 30 секунди, скините је с дојке тако што ћете да ставите чист прст између њених непца и лагано је повучете, тако да се сисање прекине. Извуците брадавицу кад осетите да је слободна.

Нове мајке се често нелагодно осећају кад први пут стављају бебу на дојке. Вежбом ћете се и Ви и Ваша беба научити на то. Бабице ће Вам помоћи да постављате бебу на дојке. Немојте да оклевате при тражењу помоћи.

ДОЈЕЊЕ НЕ ТРЕБА ДА БОЛИ. АКО ДО ТОГА ДОЂЕ, ТРАЖИТЕ ПОМОЋ. АКО СЕ ОД ПРВОГ ДАНА ПОБРИНЕТЕ ДА ПРАВИЛНО ПОСТАВЉАТЕ БЕБУ НА ДОЈКЕ, ТО МОЖЕ ДА СПРЕЧИ БОЛНЕ И ОШТЕЋЕНЕ БРАДАВИЦЕ.

За више информација обратите се Вашем Дечјем здравственом центру или Аустракијском удружењу дојиља (АВА).

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1 8 0 0 6 8 6 2 6 8

АВА телефонска веза за давање савета и информација је на располагању 7 дана у недељи, а особље сачињавају обучени волонтери саветници за дојење.

Ако Вам је потребна помоћ у споразумевању на енглеском језику, позовите Телефонску преводилачку службу (ТИС) на број 131 450.

Електронском поштом се обратите на counselling и више информација ћете наћи на страници www.breastfeeding.asn.au