



KARMIENIE PIERSIĄ - (NIE)POTRZEBNE GADŻETY

Co spakować na pewno?

- **koszule do karmienia** – rozpinane, ze specjalnymi zakładkami, na ramiączkach lub z krótkim rękawem (na oddziałach noworodkowych jest bardzo ciepło!);
- **staniki do karmienia** – minimum jeden na każdą dobę pobytu w szpitalu;
- **wkładki laktacyjne** – kilka par na dobę, jedno małe opakowanie powinno wystarczyć;
- **poduszki** – choćby kilka zwykłych jaśków, dzięki którym będziesz mogła wygodnie ułożyć się do karmienia;
- **wpisany w telefonie Twoim oraz Twojego partnera/siostry/mamy numer do doradczynie laktacyjnej**, która w razie potrzeby może przyjechać i wesprzeć Cię w karmieniu piersią. Najlepiej do dwóch takich osób, gdyby jedna z jakichś przyczyn nie mogła akurat być tego dnia u Ciebie;
- **odłożone w kopercie 200 zł na poradę laktacyjną** (roczne żywienie dziecka mieszkanką mlekozastępczą jest znacznie droższe).

Czego nie pakujemy?

- **butelek ze smoczkiem** – jeśli zaistnieje potrzeba dokarmienia donoszonego noworodka, to raczej sposobami alternatywnymi (kubeczek, dren po piersi - SNS, strzykawka)
- **smoczków-uspokajaczy** – wg zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrii oraz WHO smoczek powinien być podawany **najwcześniej po 4 tygodniach życia**, po ustabilizowaniu laktacji, chyba że dziecko musi być oddzielone od mamy;
- **kapturków** – nakładki silikonowe są zalecane w wyjątkowych sytuacjach i powinny być dobierane przez certyfikowanego doradcę laktacyjnego.

Warto wiedzieć, gdzie kupić w razie potrzeby...

- **laktator** – można też wypożyczyć;
- **muszle laktacyjne** – ochronki na brodawki, które umożliwiają dopływ powietrza i gojenie się;

- **biała kapusta** – liście rozbite tłuczkiem.