

ПРИПРЕМА ГРУДИ ЗА ДОЈЕЊЕ ТОКОМ ТРУДНОЋЕ

Најбоље ћете се припремити уколико сазнате што више о дојењу пре него што се беба роди. Разговарајте са другим мамама, читајте књиге о дојењу, разговарајте са својим лекаром и укључите се заједно са супругом у Школу родитељства или психофизичке припреме за труднице. Што више будете знали о предностима дојења за Ваше и здравље Ваше бебе, то су шансе да испешно дојите веће. Трудноћа припрема Ваше тело за дојење и то је један од разлога зашто Ваше груди могу бити знатно веће током трудноће. Млечне ћелије које производе млеко и млечни каналићи се развијају па више крви протиче кроз ткиво дојки. Величина груди нема никакве везе са успешношћу лактације, па је заблуда да жене са мањим грудима имају мање млека. Није потребно да трљате брадавице дојки током трудноће да бисте их припремили за дојење. Можете их повредити и отежати дојење.

ПРВИ СУСПРЕТ СА ДОЈЕЊЕМ

Неке ће бебе бити спремне да сисају још у породилишту, одмах по рођењу, ако јој се омогући контакт "кожа на кожу". Немојте бити разочарани ако то није случај са Вашом бебом, јер ће већина беба желети да сиса у року од првих сат времена од рођења. Можда ће у почетку само лизати брадавицу, али уз Вашу помоћ и жељу да дојите, врло брзо ће прихватити дојку. Уста бебе требало би да обухвате што већу површину ареоле дојке, а брадавица би требало да је што дубље у устима бебе. Ако нисте баш спретне, не оклевајте да потражите стручну помоћ. Сместите се тако да и Вама и Вашој беби буде удобно, опустите се и дозволите да Вам покажу како да припојите бебу на дојку. За успешно дојење је, поред љубави, потребно и велико стрпљење. Сигурно је да за почетак имате неколико капи најдрагоценијег млека које називамо колострум. колострум се ничим не може заменити, јер поред хранљивих, садржи и обиље материја које доприносе имунитету Ваше бебе и штите је од могућих инфекција. У контакту са бебом, количина млека се повећава, а састав мења у складу са потребама Ваше бебе. Дајте јој да сиса кад год затражи, не размишљајући да ли имате довољно млека и да ли се беба насисала, јер кад буде била гладна, тражиће да сиса - у почетку веома често, па и на сат-два. То је потпуно нормално и ако је Ваша беба рођена на време и здрава, немојте тражити дохрану млечном формулом.