

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue button-down shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its back, with its head tilted back and its hand near its mouth. The woman's face is partially visible as she looks down at the baby. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

PHILIPS

AVENT

Водич за доење

Philips Avent

Водич за доење

Заедно во секој чекор од
авантурата наречена доење

Содржина

1. Здраво
2. Твоето тело и доењето
3. Дознајте повеќе за вашето бебе
4. Список на потребни работи за во болница
5. Моментот на доење
6. Надминување на тешкотиите при доењето
7. Продолжете со доењето
8. Секогаш може да сметате на поддршка
9. Најчесто поставувани прашања





Здраво!

Честитки за новиот член во вашето семејство!

Знаеме дека вашиот свет сега изгледа поинаку. Некако стана посветол и пострашен истовремено. Заедно со возбудата, имате и многу прашања во вашата глава.

Го составивме овој водич за да ви одговориме на најчесто поставуваните прашања за доењето. Ќе ги научите најважните работи – од фактот дека вашето бебе веќе знае како да цица, па сè до тоа што да правите кога е време да доите.

Вклучивме многу практични информации, но овој водич треба да послужи само како добар почеток на вашиот сопствен пат кон доењето.

Ако имате какви било прашања, не двоумете се да го исконтактирате вашиот лекар. На крајот на краиштата, вашиот лекар знае најдобро за специфичните потреби на вашето бебе.



Придобивки од доењето

Да започнеме со тоа зошто е потребно доењето. Подолу се дадени некои од главните придобивки за вас и за вашето бебе.¹

Предности за вашето бебе

Помислете на вашето мајчино млеко како специјално дизајнирана супер храна за вашето бебе. Ова се само некои од работите за кои може да му се заблагодариме на доењето:

- Влијае врз физичкиот и когнитивниот развој
- Го развива имунолошкиот систем
- Помалку инфекции на ушите
- Поретки стомачни тегоби и дијареја

Предности за вас

Доењето исто така има одлични придобивки за вас, кои може да ги почувствувате веднаш:

- Помага во намалувањето на матката по раѓањето
- Го намалува крвавењето по породувањето
- Ја намалува инциденцата на рак на матката и рак на дојката
- Поголемо губење на тежината за време на доењето најмалку 6 месеци

Радоста што сте заедно

Дел од чудото да се биде родител е запознавањето на вашето бебе. Доењето ви овозможува да поминете драгоцени моменти заедно, допирајќи се кожа на кожа, така што и двајцата ќе уживате во чувството на блискост и благосостојба.

Професионален совет

Доењето е признаено ширум светот како најдобар начин бебето да започне здрав живот. Светската здравствена организација го препорачува доењето како единствена храна до 6-месечна возраст, а се препорачува да се продолжи со дополнителна храна до 2-годишна возраст или дури и потоа.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Подготвите се за **успех**

Како и за сè што е важно, малку планирање помага многу кога станува збор за доењето.

Направете преглед на градите

Дел од убавината на човечкото тело лежи во фактот дека нема два пара исти гради. Ова значи дека е многу важно вашите гради да бидат прегледани ако планирате да доите. Ова е начин да откриете дали треба да преземете посебни мерки за да може удобно да доите. Ако имате превртени брадавици, ќе научите како може да ја приспособите формата на брадавиците и како да му помогнете на вашето бебе лесно да цица.

Доењето нека биде цел

Многу жени сметаат дека е корисно да размислуваат колку долго ќе дојат пред да почнат да дојат. Всушност, жените што си поставуваат цел имаат поголема веројатност да дојат подолго. Обидете се да размислите за сите аспекти од вашиот живот – од рутина до работа, како и тоа на каква поддршка може да сметате.





Направете план за доење

Откако ќе се постави целта може да започнете да го планирате вашиот успех на краткорочен и на долгорочен план. Ова може да вклучува разгледување на практичните аспекти на поминувањето на првите неколку моменти по раѓањето со вашето бебе или како ќе му пристапите на нокното хранење.

Извлечете максимум од „Златниот час“

Овозможете им на природните инстинкти на хранењето на вашето бебе да работат на тој начин што ќе го поминете првиот час со него (познат и како „Златен час“). Вашето бебе природно ќе се обиде да исползи до вашите гради и да започне да цица.

Побарајте помош

Вашето тело е совршено приспособено на доење, но тоа не значи дека не може

да искористите малку дополнителна помош. Ако чувствувате болка или некоја форма на непријатност, или ако ви треба само малку охрабрување, може да ви помогне соодветно медицинско лице.

Планирајте долгорочно

Начинот на кој доите ќе се промени природно со текот на времето. Можеби е корисно да размислувате каква пумпа за гради ви е потребна и како ќе го чувате млекото ако не може да доите при одредено хранење.

Побарајте постојана поддршка

Откако ќе се навикнете на доењето, слободно побарајте постојана поддршка. Тоа може да биде лекар, група мајки или дополнителна грижа за вашите гради, како што е употреба на специјални средства – крем за брадавици или додаток за гради.





Вашиот тим за поддршка

Дали мислите дека има многу работи за кои треба да размислите и да ги разберете пред да започнете? Постојат многу различни начини за да дознаете повеќе за доењето, како и многу опции за да добиете поддршка.

Вашето медицинско лице

Исконтактирајте го вашиот лекар или медицинската сестра за прашања во врска со промените низ кои поминувате. Нема безначајни или глупави прашања. Впрочем, ова е нешто сосема ново за вас!

Курсеви за бремени жени

Покрај подготовките за моментот на породување, курсевите за бремени жени може да ги користите за поставување прашања во врска со доењето. Ова е совршено време за да си ја поставите вистинската цел за вас и да разговарате со другите идни мајки за тоа како се чувствувате.

Консултант за доење

Консултантот е специјалист за доење. Ова може да биде лекар, медицинска сестра или акушерка. Ако доењето е тешко на почетокот, може да побарате совет од специјалист што може да ви помогне околу правилната позиција на доење, соодветното поставување на бебето и за тоа дали имате доволна количество млеко.

Апликации и интернет-страници

Можеби секогаш немате некој околу вас, но ќе откриете дека постојат многу начини да чувствувате поддршка дури и кога сте дома. Многу мајки користат апликации за хранење бебиња или бараат поддршка на интернет-страници за нови мајки. Секогаш кога планирате да користите совети од интернет-страници или апликации треба да бидете сигурни дека тие совети доаѓаат од медицински извор.

Вашето тело и доењето

Вашето тело претрпува извонредни промени за да може да го нахрани бебето со мајчино млеко. Во овој дел ќе ве однесеме зад сцената за да откриеме како точно вашето тело успева да го стори тоа.



Вашето тело за време на бременоста

Пред да ги опишеме промените во градите, да ја разгледаме поголемата слика: вашето тело за време на бременоста. Еве некои од поголемите промени што може да ги забележите додека вашето тело се подготвува за мајчинството:

- Промена на бојата на кожата и појава на стрии
- Почесто одење во тоалет поради зголемен притисок врз мочниот меур
- Зголемена влакнавоост низ целото тело
- Мрсна кожа
- Брз раст на ноктите, кои стануваат покршливи
- Промена на дишењето со зголемен притисок врз белите дробови

Како се менуваат градите

Вашето тело е ангажирано со подготовки за производство на млеко. Покрај масното ткиво, жлездите во дојката се претставени со системи од тубули организирани во лобуси. Кога е потребно да се нахрани бебето, тие се трансформираат во систем на жлезди и канали што произведуваат млеко.



Поглед одблизу

Промените што ќе ги забележите во градите се предизвикани од многу фактори, вклучително:

- Зголемено ниво на хормони прогестерон, пролактин и естроген
- Зголемено количество вода и маснотии во градите
- Зголемено количество и проток на крв

Што ќе забележите

За време на бременоста и по раѓањето нормално е да почувствувате некои од видовите промени во вашите гради опишани подолу:

- Преосетливост и болка
- Зголемена големина на градите
- Зголемени и потемни брадавици
- Врежани формации околу ареолата, наречени Монтгомери жлезди
- Потемни вени на градите
- Истекување на колострум (прво произведено млеко)

Како се произведува мајчиното млеко

Сега, кога знаете дека вашето тело е идеално подготвено за доење, ајде да погледнеме подетално како се произведува мајчиното млеко.

Вашите хормони за производство на мајчиното млеко

Голем број различни хормони се вклучени во производството на мајчиното млеко. Двата најважни хормони за создавање и за лачење на мајчиното млеко се пролактин и окситоцин.

- **Пролактинот е одговорен за производство на мајчиното млеко** и се активира со стимулирање на брадавицата и ареолата.
- **Окситоцинот е одговорен за лачењето на мајчиното млеко** и се активира од звукот, мирисот или од цицањето на вашето бебе.





Почеток на производство на млеко

Дали знаевте дека вашето тело почнува да произведува млеко за време на бременоста? Овој процес е потиснат од прогестеронот сè додека не се роди бебето. По раѓањето, нивото на прогестерон се намалува природно, а пролактинот почнува да дејствува. Пролактинот се произведува кога се стимулираат градите – кога го доите бебето или кога користите пумпа за гради.

Стручен совет

Првите 36-72 часа по раѓањето играат клучна улога во одредувањето на произведеното млеко. Може да го помогнете процесот со стимулирање на градите по раѓањето преку чести хранења или со употреба на пумпа за гради.

Како се развива мајчиното млеко

Мајчиното млеко си е мајчино млеко, нели? И да, и не. Кога ќе се роди вашето бебе, обично се потребни неколку недели за да се развие мајчиното млеко во т.н. „зрело млеко“. Што е пред тоа мајчиното млеко? Ајде да објасниме.

Од колострум до зрело млеко

Првото произведено млеко всушност воопшто не личи на млеко. Тоа е густа и леплива течност наречена колострум и е богата со протеини, јаглехидрати и антитела – сè што му е потребно на вашето бебе за неговите нутритивни потреби и за зајакнување на имуниот и на дигестивниот систем во текот на првите неколку дена од животот.

Некаде околу третиот ден се појавува мајчиното млеко. Следните неколку недели се период за подготовка на мајчиното млеко. Количеството произведено млеко се зголемува и составот на млекото се менува за да се добие т.н. „зрело млеко“.

Помеѓу втората и шестата недела, повеќето жени сметаат дека доењето е добро воспоставено и дека составот на мајчиното млеко не се менува.

Како се менува мајчиното млеко за време на хранењето

Мајчиното млеко го менува својот состав во текот на хранењето.

Почетно мајчино млеко

Ова е млекото што тече на самиот почеток на доењето. Тоа е млеко со помала содржина на маснотии и висока содржина на лактоза, што помага да се задоволи жедта на бебето.

Крајно мајчино млеко

Крајното млеко е погусто и помасно млеко што се појавува кон крајот на доењето. Одлично е за обезбедување многу хранливи состојки за бебето и му помага да расте здраво.

Стручен совет

Колострумот е идеален за стомакот на новороденчето, кој има големина на цреша. Телото на мајката произведува многу малку колострум за секој оброк. Ако на почетокот имате проблеми со хранењето, колострумот може да се собере и со пумпа за гради.

		
Колострум	Преодно мајчино млеко	Зрело мајчино млеко
Од раѓање до 3-5 дена	3-5 дена до 14 дена	По 14 дена
Просечно 30 мл колострум во првите 24 часа по раѓањето	Просечно зголемување до 500 мл на ден	Варира од 550 до 1150 мл на ден
• Првата фаза на мајчиното млеко. Обично со жолтеникава боја • Се излачува во мали количества • Го потпомага дигестивниот систем на бебето • Богато со протеини, витамини и заштитни имунолошки состојки	• Се излачува помеѓу колострумот и зрелото млеко • Се излачува до две недели • Мајчиното млеко осветлува • И натаму содржи имунолошки состојки	• Поголемо количество. Колку повеќе се стимулира, толку повеќе млеко се излачува • Содржината на маснотии е различна во различни оброци • Ги исполнува сите нутритивни потреби на бебето во текот на првите шест месеци • Обезбедува нутритивни и здрави состојки и при воведувањето цврста храна

Стручен совет

Едната дојка секогаш треба да се испразни пред да почне бебето да се храни со другата дојка, за да може целосно да ги искористи хранливите состојки на почетното и крајното млеко.

Развој на производството на мајчиното млеко

Млекото се произведува според принципот на понуда и побарувачка. Кога бебето ги стимулира и ги испразнува градите, тоа автоматски предизвикува телото да произведува повеќе млеко. Со хранењето на вашето бебе секогаш кога тоа

покажува знаци на глад (ова е познато и како доење на барање или слободно хранење), количеството произведено млеко природно ќе се приспособи на потребите на бебето.

Одржување на количеството произведено млеко

Ако не сте во близина на бебето, ќе треба да користите пумпа за гради за да го одржите количеството произведено млеко онолку често колку што се храни бебето вообичаено. Ова обезбедува стимулација на градите и активирање на хормонот за производство на млеко, исто како што би се случило со природното доење.



Вашите нутритивни потреби

Мајките што дојат имаат малку поинакви нутритивни потреби од мајките што не дојат. Причината за ова е тоа што им треба повеќе од вообичаеното количество енергија за производство на млеко.



Идеалното количество калории за вас зависи од вашата тежина, возраста, висината и физичката активност.

Земено најопшто, просечните енергетски потреби на жените чии бебиња се хранат исклучиво со доење, без замена за млеко или цврста храна во текот на првите шест месеци, се околу 2 100 до 2 800 калории на ден.

По шестиот месец, просечното количество потребна енергија се зголемува на 2 200 до 2 800 калории. Причината за ова мало зголемување е тоа што бебето е веќе поголемо и му треба повеќе мајчино млеко.

Што е со течностите?

Доењето, исто така, е поврзано и со многу жед. Важно е да јадете доволно, но треба да пиете и многу течности. Секогаш треба да имате шише вода покрај вас додека доите. Обрнете внимание на вашето тело кога чувствувате жед.



Дознајте повеќе за вашето бебе

Исто како што вашето тело е совршено подготвено за доење, така и вашето бебе има сè што му треба. Во овој дел ќе го објасниме посебниот начин на кој бебињата земаат мајчино млеко, рефлексите за хранење со кои се родени и нивната врска со нивниот раст и развој.

Како цицаат бебињата

Дали знаевте дека бебињата дишат само преку нос? Ова значи дека тие мора да го координираат цицањето и дишењето во текот на доењето.

Бебињата пијат следејќи го циклусот на цицање-голтање-дишење за да го координираат доењето и внесувањето воздух.

Поглед одблизу

1. Цицање

Усните на бебето се затегнуваат за да цицаат дел од ареолата. Неговиот јазик се движи брановидно за да може да извлече млеко.

2. Голтање

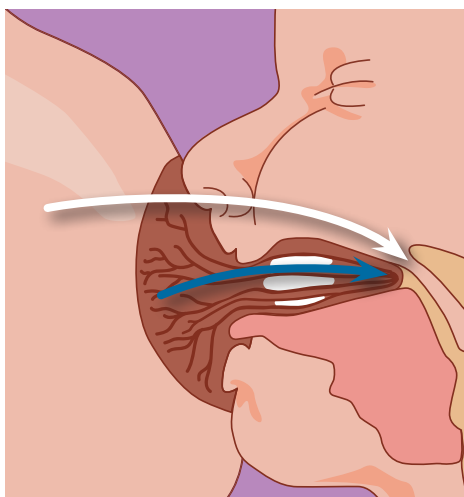
Кога бебето голта, се слуша звук на голтање, како и звукот „к“.

3. Вдишување

Бебето прави кратка пауза за да вдише, а потоа почнува повторно да цица.

Зошто е ова важно

Понекогаш може да се запрашате дали е сè во ред или дали бебето добива доволно мајчино млеко. Ако може да го забележите овој режим – цицање-голтање-вдишување, тоа покажува дека бебето јаде добро и ефикасно.



— Воздух
— Храна

Чудесниот свет на рефлексите

Сите бебиња се раѓаат со збир на рефлекси што им помагаат при хранењето. Ова е начинот мајката природа да им помогне да цицаат и да се хранат со мајчино млеко пред да научат да прават нешто друго.

Со текот на времето, рефлексите на бебето исчезнуваат. Ова се случува кога бебето природно станува посвесно и добива поголема контрола над своето тело во текот на хранењето. Еве некои од најчестите рефлекси што ќе ги забележите додека се храни бебето.

Рефлекс на барање

Активирање: Допрете го бебето на образот или околу устата и тоа ќе ја сврти главата отворајќи ја устата, како да бара да цица.

Зошто е важен овој рефлекс: Овој рефлекс е најдобриот начин да го охрабрите вашето бебе да цица на почетокот на хранењето. Кога бебето е во положба со главата свртена кон градите, неговата уста природно се отвора и почнува да ја бара брадавицата.

Рефлекс на цицање

Активирање: Рефлексот на цицање се активира веднаш штом брадавицата го допре непцето на бебето.

Зошто е важен овој рефлекс: Цицањето има природно смирувачко дејство врз бебето. Затоа цуцлата му помага да се смири. На возраст од три до четири месеци ќе забележите дека овој рефлекс почнува да исчезнува.

Рефлекс на плаzeње на јазикот

Активирање: Дали сте забележале дека бебињата сакаат да го плазат јазикот? Ова е рефлекс што се активира со допирање на нивните усни.

Зошто е важен овој рефлекс:

Рефлексот на плаzeње на јазикот служи како одбранбен механизам. На пример, ако е воведена цврста храна во исхраната на бебето премногу рано или ако тоа не може да земе лажица во устата, ја турка храната или лажицата со јазикот.

Рефлекс на повраќање

Активирање: Овој рефлекс се активира кога нешто (како што е храна или лажица) ќе влезе подлабоко во устата на бебето.

Зошто е важен овој рефлекс: Како рефлексот на плаzeње на јазикот, така и рефлексот на повраќање има заштитна функција. Ги блокира дишните патишта и го турка предметот од устата.



Раст и развој на бебето

Може да ги земете рефлексите на вашето бебе како маркери за развој на неговата исхрана и неговиот раст. Следејќи ги рефлексите и моментот на нивното исчезнување, вие или лекарот може да ја предвидите следната фаза на развој.



Еве неколку главни фази на развој и што може да се очекува во секоја од нив:

0-3 месеци

Рефлекси: Рефлекс на барање и рефлекс на цицање

Главни моменти: Бебето може ефикасно да цица и да се храни со мајчино млеко.

4-6 месеци

Рефлекси: Рефлексите на плазење на јазикот и рефлексите на повраќање почнуваат да исчезнуваат

Главни моменти: Бебето почнува да седи исправено и покажува интерес за цврста храна. Способноста да седат сами значи дека бебињата може да прават работи, како што се ставање различни работи во устата и почнуваат да користат чаша за пиење.

7-12 месеци

Рефлекси: Со текот на растењето, бебето почнува да се движи понезависно и неговите рефлекси целосно исчезнуваат.

Главни моменти: Бебето го контролира своето тело многу подобро, а со тоа се зголемува способноста да се храни самостојно. Бебето може да почне да јаде погуста, кашеста храна, која го заситува подолго време.

Стручен совет

Запомнете дека секое дете се развива индивидуално. Лекарот редовно ќе го следи развојот на бебето за време на педијатриските консултации, кои започнуваат по самото раѓање.

Да поразговораме за **количествата**

Една од специфичностите на доењето е дека е тешко да се разбере колку млеко зема бебето. Не е ни чудно тоа што многу млади мајки се грижат дали нивните бебиња се хранат доволно.

Добрата вест е дека ова не е целосно прашање на претпоставки. Може да бидете спокојни следејќи го апетитот на вашето бебе, режимот на исхрана и набљудувајќи ги знаците што покажуваат дека вашето бебе зема доволно мајчино млеко.

Стручен совет

На почетокот веројатно ќе забележите дека бебето повеќе слабее отколку што добива тежина. Запомнете дека кај бебињата е нормално да губат телесна тежина во првите денови по раѓањето, а до крајот на втората недела тие обично ја враќаат својата родилна тежина.



На почетокот

Кога ќе почнете да доите, добро е бебето да го доите секогаш кога ќе покаже знаци на глад, а не според строг распоред. На овој начин се охрабрува и се регулира производството на мајчино млеко така што точно одговара на потребите на бебето.

Развивање на режимот на исхрана

Со текот на времето веројатно ќе воспоставите одреден режим на исхрана и ќе знаете кога и колку време бебето јаде нормално. Времетраењето на хранењето ќе се намали со текот на времето, бидејќи бебето ќе се исхранува сè подобро и подобро.

Кога нешто ќе се промени

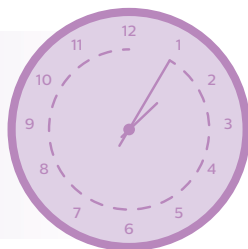
Треба да се има предвид дека не е невообичаено исхраната на бебето малку да се смени додека тоа поминува низ период на раст, но и ако бебето не се чувствува добро.



Ако сè уште се прашувате...

Колку трае едно доење?

Некои бебиња сакаат да јадат побавно, додека, пак, други се многу брзи. Општо, доењето трае помеѓу пет минути и еден час. Времетраењето на доењето зависи и од растот, возраста и од тоа колку често се храни бебето.



Колку долго треба да го оставам бебето да цица од секоја дојка?

Колку време бебето треба да цица од секоја дојка зависи од тоа колку млеко има во градите. Најдобро е да се испразни првата града пред да му се понуди втората на бебето. Значи, ако на бебето му давате само од едната дојка во текот на доењето, следното доење мора да започне со другата.

Колку хранење му треба на бебето дневно?

Иако бројот на оброци на ден во голема мера варира меѓу бебињата, постојат некои општи упатства што може да ги користите за да се чувствувате посигурни. Новороденчињата треба да се хранат најмалку 8-12 пати на ден, што значи приближно едно хранење на секои три часа (времето се смета од почетокот на едно хранење до почетокот на следното).

Знаци дека бебето добива доволно мајчино млеко

Освен тоа што го храните вашето бебе кога ќе видите знаци на глад, треба да следите и други работи, како што се мокрите пелени и столицата, за да бидете сигурни дека бебето добива доволно млеко. На крајот на краиштата, она што се внесува мора да излезе! Еве што треба да следите:



Стручен совет

- Добро е бебето да јаде секогаш кога ќе покаже знаци на глад, особено во првите недели
- Имајте доверба во вашето тело
- Следете го бројот на хранења и промените на пелената за да ги проверите вкупното внесување и екскрецијата на храна

Во првата недела

Ден 1-2	Може да очекувате дека вашето бебе ќе ја добие својата прва столица. Таа се нарекува мекониум и изгледа црна или зеленикаво-црна и има густа и смолеста текстура.	
	мокри пелени	жолти столици
Ден 3	3 	2 
Ден 4	4 	3-4 
Ден 5	5 	3-4 
Ден 6	6 	3-4 
Ден 7	7 	3-4 
2-4 недела	барем 6-8 	3 или повеќе 
	• Бебето изгледа задоволно по повеќе хранења	• Зголемува 120-240 гр неделно по достигнувањето на родилната тежина
Возраст над еден месец	6-8 	1 
		• Бројот на столици се намалува на околу една на ден • Добива 120-240 гр неделно по достигнување на родилната тежина

Список на потребни работи за во болница

Веројатно не ви недостигаат совети за тоа што да однесете во болницата. Но, дали сте размислувале за работите што може да ви помогнат при доењето? Еве неколку од кои може да започнете.

Стручен совет

Вашиот престој во болницата ќе биде првиот случај во кој практично ќе го примените сето она што сте го научиле за доењето. Бидете претпазливи со себе и не двоумете се да прашате медицинско лице ако нешто не ви е јасно или ако треба да се почувствувате посамоувверено.

Комплет за помош при доењето

Перница за доење

Користете перница за доење за да го поставите вашето тело подобро и за да се чувствувате попријатно додека доите.



Влошки и додатоци за гради

Можеби ќе ви треба малку време да се навикнете на тоа дека мајчиното млеко протекува од вашите гради. Влошките за гради ја заштитуваат облеката од вишок мајчино млеко, а додатоците за гради го собираат вишокот млеко кога доите или кога ги измолзувате градите.

Градник за доење и блуза/кошула за доење што се откопчува однапред

Може да се чувствувате порелаксирано од самиот почеток носејќи горна облека што се откопчува или лесно се отвора однапред, како и градник дизајниран за доење.

Крем за брадавици

Кремот за брадавици ја заштитува кожата околу брадавицата и е безбеден за голтањето од страна на бебето. Многу мајки што имаат проблеми со цицањето на почетокот го сметаат за корисен.

Пумпа за гради

Пумпата за гради може да ви помогне во зголемувањето на количеството млеко произведено во овие особено важни денови по раѓањето. Повеќето болници имаат пумпи, но можеби претпочитате да се снабдите со своја, која ќе ви биде достапна и дома. Во првите 36 часа по раѓањето најдобро е мајчиното млеко да се измолзува рачно. Во овој случај може да користите рачна пумпа. По регулирањето на доењето ќе откриете дека електричната пумпа е најефективниот начин за измолзување.



Моментот на доење

Време е да преминете на доење. Овде ќе ја разгледаме повеќе техничката страна на нештата – како да знаете кога бебето е гладно, како да пронајдете удобна позиција за доење, како да му помогнете на бебето да цица, кои се знаците дека сè е во ред и како да се стави крај на доењето.

Вашите први заеднички моменти

Ура! Вашето малечко е веќе тука! Ако можете, одвојте малку време да бидете насамо со бебето допрени кожа на кожа и да уживате во прекрасното чувство.

Лежење кожа на кожа во текот на првиот час – овој период е познат и како „Златен час“. Тоа ги зајакнува природните инстинкти на бебето за хранење. Може да ги забележите – бебето ќе ги бара градите и ќе се обиде да исползи до нив.

Стручен совет

„Златниот час“ обезбедува низа други поволности. Контактот кожа на кожа помага да се регулираат телесната температура и срцевиот ритам на бебето. Така ќе започнете со прекрасниот процес на поврзување помеѓу вас.





Како да дознаете дали бебето е гладно

Може да ги сметате знаците на глад како сигнали за почеток на доењето. Доењето при првите знаци на глад или доењето по желба му овозможува на бебето прекрасно чувство на мир, овозможува подобро зголемување на телесната тежина и гарантира дека количеството на произведеното млеко ги задоволува потребите на бебето.

Треба да внимавате на неколку знаци:

- Вртење на главата лево и десно со отворена уста
- Исплазен јазик и движења на устата
- Цицање на тупаницата

Стручен совет

Дали знаете дека плачот е, всушност, доцен знак на глад? Ќе откриете дека цицањето и удобното доење се многу полесни ако навреме го забележите гладот кај вашето бебе.

Како да се **ПОДГОТВИТЕ**

Време е да се сместите удобно. Опишавме неколку работи што треба да ги имате предвид кога доите.

1. Седете удобно

Користете потпирач за грбот: софа, фотелја или перници, како и потпирач со перници под рацете. Размислете и за целокупната атмосфера. Правилното осветлување и музиката може да ви помогнат подобро да се опуштите.



2. Држете го вашето бебе блиску

Наместете го бебето поблиску до вас наместо да се наведнувате напред, така што носот да му биде кон брадавицата, а главата да му биде навалена наназад.



3. Потпрете ги градите

Користете ја слободната рака за подигнување на градите одоздола или користете свиткан пешкир.



Наместете се во соодветната позиција

Постојат многу различни позиции на доење што може да ги изберете и постепено ќе дознаете кои се најдобрите за вас.

Зошто е важна позицијата

Дали знаете дека стресот и непријатноста го блокираат окситоциноот, хормонот одговорен за лачење на мајчиното млеко? Колку поудобно се чувствувате во текот на доењето, толку полесно ќе може да излачите млеко и да го нахраните бебето без никакви проблеми. Освен тоа, добрата позиција во текот на доењето ја подобрува врската со бебето, го намалува стресот на телото и го олеснува цицањето

Најчести позиции на доење



Позиција на лулка

Популарна универзална позиција

Држете го бебето со раката од страната на дојката од која доите. Главата на бебето треба да лежи пред свијокот на лакотот и да биде свртена кон градите.



Позиција на вкрстување

Може да помогне при цицањето

Држете го бебето со раката спроти дојката од која се храни. Држете ја главата на бебето со раката и приближете ја до дојката така што да лежи настрана со stomакот кон вас. Користете ја другата рака за држење на градата одоздола.



Позиција под рака

Идеално за закрепнување по царски рез и за жени со големи гради

Чувајте го бебето покрај вас со свиткан лакот. Со отворена дланка придржувајте ја главата на бебето и свртете ја кон градите. Грбот на бебето треба да лежи на подлактицата. Ставете перница на skutot и држете ја градата со слободната рака.

Доење на близнаци

На почетокот може да ги доите бебињата во различно време, користејќи еден од погоре опишаните начини. Подоцна, откако ќе се навикнете, може да се обидете да ги доите истовремено, применувајќи ја позицијата под рака од двете страни.



Доење во лежечка положба

Начин на одмор во текот на ноќното доење

Легнете настрана со бебето свртено кон вас и држете го блиску до вас со надлактицата.

Како да му помогнете на бебето да цица?

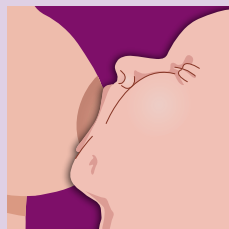
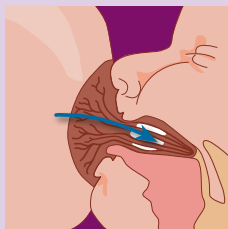
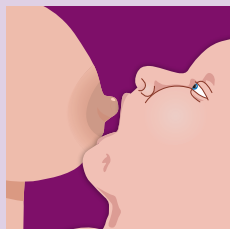
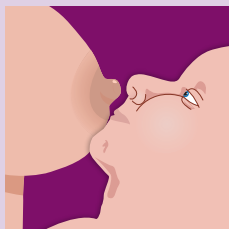
Откако ќе пронајдете удобна положба, треба да му помогнете на бебето да цица.

Зошто е важно ова

Доброто цицање може да направи да се чувствувате како да го држите клучот на целиот универзум за доење. Ова значи дека доволен дел од градата е во устата на бебето и може лесно да цица без да предизвика болка на брадавицата. Долгорочно ова значи дека ќе може да го одржувате количеството на произведеното млеко и удобно да доите.

Стручен совет

Можеби ќе ви треба време за да го воспоставите правилното цицање. Бидете внимателни со себе кога ќе го правите цицањето за првпат и веднаш побарајте помош доколку не ви успева.



Како да направите успешно цицање

- Главата и телото на бебето треба да бидат во една линија
- Држете го телото на бебето близу до вашето, со stomакот целосно свртено кон вас
- Допрете го носот на бебето со брадавицата
- Врвот на носот на бебето треба да биде кон брадавицата
- Главата на бебето природно се навалува малку наназад и устата широко се отвора
- Поставете ја брадавицата на градата кон непцето на бебето
- Поставете го бебето кон вашата града, но не наведнувајте се кон него
- Бебето почнува да цица брзо за да го стимулира протокот на мајчиното млеко и ќе го забави цицањето веднаш што ќе протече млекото

Знаци на правилно цицање

Може да ги користите овие знаци за да проверите дали бебето правилно цица:

- Горната усна е во неутрална положба
- Долната усна е свртена нанадвор кон градата
- Помеѓу горната и долната усна е формиран агол од околу 120-160 степени
- Брадата и носот се блиску до градата
- Образите се полни
- Јазикот се протега над долната вилица
- Ако малку ја подигнете долната усна, може да видите дека јазикот е во контакт со градата

Понекогаш е потребно да се смени положбата и да се обидете повторно

Ако имате некој од овие знаци, обидете се да ја смените положбата или внимателно да се наместите и повторно да му ја подадете градата на бебето.

- Вовлечени образи
- Контакт во аглите на устата помеѓу горната и долната усна
- Звуци во вид на кликање
- Јазикот не се гледа под брадавицата ако ја повлечете долната усна малку надолу
- Издлабени или деформирани брадавици по завршувањето

Вообичаени проблеми со цицањето

Преголем проток на мајчино млеко

Кај некои мајки, на почетокот на доењето, протокот на мајчино млеко е премногу голем, а тоа го отежнува цицањето на бебето.

Обидете се со ова: Ако забележите дека вашето бебе кашла или се гуши од мајчино млеко, исправете го и обидете се да доите на тој начин или да измолзите малку млеко пред да започнете со доењето за да го намалите протокот.

Отежнат проток на мајчино млеко

Кај некои мајки е потребно малку време за да протече млеко.

Обидете се со ова: Запомнете, колку сте посмирени, толку полесен ќе биде протокот на млекото. Пронајдете тивко и пријатно место. Можеби е потребно малку да го поместите бебето за да му обезбедите подобро цицање.

Знаци на глад

Ако забележите дека вашето бебе не сака да цица, причината може да биде тоа што не сте ги разбрале правилно знаците на глад.

Обидете се со ова: Пред хранењето повторно проверете дали бебето покажува знаци на глад и дали е заинтересирано за брадавицата.



Како да проверите дали е сè во ред

Се сеќавате ли на циклусот цицање-голтање-дишење што го користат бебињата за да ги координираат цицањето и дишењето?

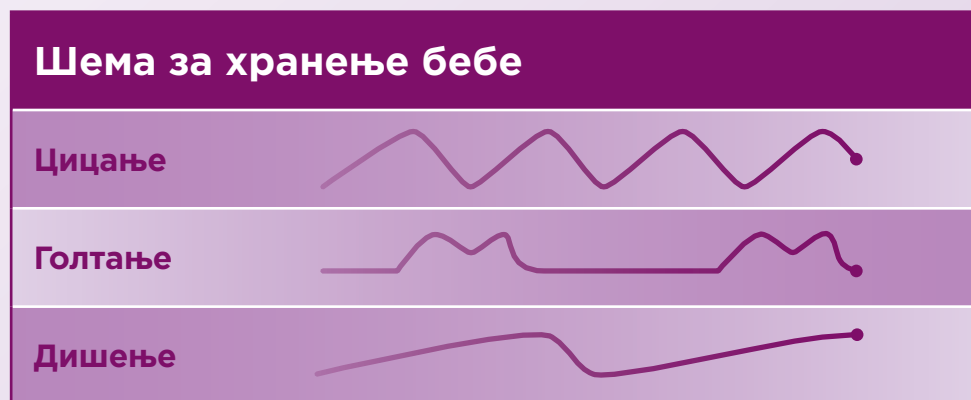
Оваа шема може да ја користите за да проверите дали е сè во ред во текот на доењето.

Еве неколку знаци дека вашето бебе правилно цица.

- На секои две-три цицања следува голтање, а потоа вдишување воздух
- Голтање и звукот „к“
- Не се слушаат звуци на кликање
- Бебето не прави долги паузи

Зошто е важно ова

Понекогаш доењето може да изгледа мистериозно. На крајот на краиштата, не може да видите колку млеко пие вашето бебе. Шемата на цицање-голтање-дишење е добар знак дека бебето јаде добро и се чувствува пријатно.





Завршување на доењето

Без оглед на тоа дали бебето цица пет или триесет минути, има знаци што ни покажуваат дали бебето е нахрането.

Како да дознаете дали бебето е најадено

Некои бебиња ја оттурнуваат градата со раката или ја свртуваат главата настрана, додека, пак, други едноставно заспиваат по јадењето. Во принцип, ќе забележите дека лицето и телото на бебето изгледаат помирни, а екстремитетите се потешки.

Последно тапкање

Кога ќе забележите дека бебето е нахрането, тргнете го од градата, исправете го и нежно тријте или лесно потчукнете му го грпчето за да му помогнете да се ослободи од вдишаниот воздух.





Надминување на **ТЕШКОТИИТЕ** при доењето

Целиот период на доење ќе ви биде исполнет со непроценливи моменти, но ќе има и малку потешки моменти. Во овој дел ќе ви помогнеме да ги разберете најчестите предизвици со кои се соочуваат мајките што дојат и ќе ви објасниме како да ги надминете.

Најчести проблеми

Недоволно мајчино млеко

Повеќето жени имаат доволно млеко за своите бебиња, но понекогаш медикаментозната терапија или несоодветното цицање може да доведе до недоволно количество мајчино млеко.

Обидете се со ова: Пробајте да користите пумпа за гради во редовни интервали за да го стимулирате производството на млеко и замолете го здравственото лице да провери дали бебето правилно цица..

Чекајте, можеби имате доволно мајчино млеко...

Нормално е да бидете загрижени ако немате доволно млеко, но важно е добро да ја знаете разликата помеѓу реалниот и замислениот недостиг на млеко. Ако бебето добро напредува и изгледа среќно и енергично, најверојатно добива доволно мајчино млеко.

Големина на стомакот на новороденчето

			
Прв ден	Трет ден	Една недела	Еден месец
Големина на цреша	Големина на орев	Големина на кајсија	Големина на јајце
5-7 мл	22 до 27 мл	45 до 60 мл	80 до 150 мл
5 кафени лажички	0,75 до 1 oz	1,5 до 2 oz	2,5 до 5 oz

Премногу млеко

Некои мајки забележуваат дека имаат повеќе од доволно млеко. Ова најчесто се случува во првите недели додека телото сè уште го регулира производството на мајчино млеко, бидејќи овој проблем обично поминува со текот на времето.

Обидете се со ова: Премногу млеко може да го отежне цицањето на бебето. Обидете се да легнете или да се потпрете наназад во текот на доењето за да го забавите протокот на мајчино млеко. Може да се обидете со доење од само една дојка на секое хранење за да ги намалите стимулацијата и производството на млеко и да му дозволите на бебето да се одмори кога ќе се измори.

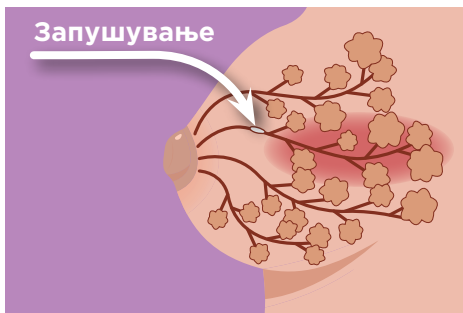
Полнење

Полнењето е чувство на исполнетост и цврстина во градите што се јавува кога тие се полни со мајчино млеко за првпат. Ова се должи на полнење, задржување течности и оток, а може да го отежне цицањето на бебето.

Обидете се со ова: Помогнете му на вашето бебе да цица со омекнување на ареолата пред доењето. Ова може да се постигне со измолзување малку млеко, но и со топли облоги на градите. Хранете го бебето редовно, но ако имате проблем, не двоумете се да побарате совет за правилна техника на доењето.

Запушени канали

Запушен канал е запушување на еден од повеќето млечни канали што го спречува празнењето на дојката. Ова може да се случи ако бебето не цица доволно добро мајчино млеко, кога градите се стиснуваат од облеката или при одвикување. Може да почувствувате болна или чувствителна грутка во градите, а кожата околу неа може да биде зацрвенета.



Обидете се со ова: Редовно дојте го бебето за да може млекото да тече колку што е можно повеќе. Ставете топли облоги пред и за време на доењето. Исто така, добра идеја е да избегнувате градници со метална жица.

Воспалени брадавици

Во првите денови може да почувствувате чувствителност или болка во брадавиците, но немојте да мислите дека треба да ја издржите болката. Причината за воспалени брадавици



Заштитник за брадавица

Маститис

Маститисот е воспаление на ткивото на дојката што може да премине во инфекција ако воспалението не се лекува навреме. Понекогаш причината за ова се запушени млечни канали, продолжено полнење или воспалени и испукани брадавици. Може да забележите црвенило на градата или да имате симптоми слични на грип, како што е висока температура.

Обидете се со ова: Веднаш контактирајте медицинско лице. Треба да се направат неколку тестови за да се утврди причината за проблемот, на пример: запушени млечни канали или преполнување на градата. Добрата вест е тоа што сè уште може да доите.

(рагади) може да бидат различни, како што се несоодветно цицање, превртени брадавици, маститис или кратка ресичка на јазикот на бебето. Значи, ако чувствувате болка во текот или во поголем дел од доењето, не заоравајте да побарате помош за да ја утврдите причината.

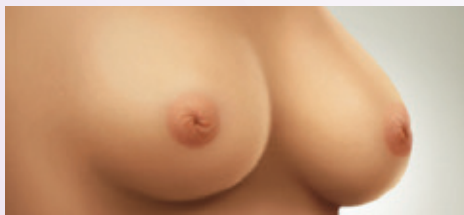
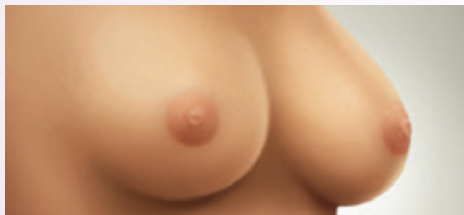
Обидете се со ова: Проверете дали доволно голем дел од градата е во устата на бебето при цицањето. Исто така, добра идеја е лекар да провери дали има знаци на воспаление или кратка ресичка на јазикот на бебето. Може, исто така, да користите заштитник на брадавиците за да ги заштитите брадавиците меѓу хранењата.

Рамни или превртени брадавици

10 % од жените имаат превртени или рамни брадавици. Честопати, бебето со цицањето на природен начин ги извлекува брадавиците.

Обидете се со ова: Побарајте

дополнителна помош за правилно доење и цицање. Може да користите и додаток за брадавица – чаша слична на напрсток што помага за да се ослободи брадавицата. Заштитникот за брадавица, пак, може да помогне во одржувањето на нејзината форма, но пред да користите такви средства, треба да се консултирате со медицинско лице. Измолзувањето исто така може да помогне.



Брадавица



Додаток за брадавица

Габични инфекции

Понекогаш воспалените брадавици може да бидат знак за габична инфекција. Ова може да се случи ако бебето има воспаление во областа околу пелената, габична инфекција во устата или ако вие имате габична инфекција. Може да почувствувате длабока, остра болка или печење на брадавиците или на градите. Габичните инфекции тешко се дијагностицираат, затоа потребно е медицинско лице да земе брис од клетките околу градите и да провери дали устата на бебето има воспалени бели плаки.

Обидете се со ова: Лекарот ќе ви препише маст што може да се користи во текот на доење. Исто така, можно е да му препише терапија на вашето бебе за да ве лекува истовремено и за да се спречи пренесувањето на инфекцијата.

Колики (грчеви)

Коликата е период на често плачење низ кој поминуваат многу бебиња, кој постепено поминува. Се карактеризира со најмалку три часа плачење без очигледна причина, најмалку три дена во неделата, до тримесечна возраст. Не постои одредена причина, но се смета дека коликата е поврзана со воздухот што се собира во стомакот на бебето или со развојот на дигестивниот систем.

Обидете се со ова: Коликите може да ви предизвикаат стрес, затоа добро е да имате поддршка од семејството и од пријателите. Доколку коликите ве загрижуваат или сметате дека не се справувате, консултирајте се со медицинско лице. Ако бебето не се храни доволно со мајчино млеко, обидете се да користите шише со антиколикаен вентил што спречува воздухот да влезе во стомакот на бебето или цуцла со помал проток.

Рефлукс

Може да забележите дека бебето исплукува малку млеко по хранењето. Ова се нарекува гастроезофагеален рефлукс, и иако тоа е сосема нормален процес, може да биде мошне непријатен. Најчесто се јавува во првите четири месеци и постепено исчезнува кога бебето ќе биде на возраст од околу една година.

Обидете се со ова: Рефлукс се јавува затоа што валвуката што го поврзува стомакот на бебето со хранопроводот не се развива целосно додека тоа не наврши 18 месеци. Тоа значи дека ако го нахраните бебето и ако влезе премногу воздух во неговото stomache, валвуката се отвора и дозволува мајчиното млеко да се врати. Ова може да го ублажите со почесто хранење на бебето со помало количество млеко за да избегнете прејадување или да го храните исправено, така што млекото ќе остане во неговото stomache.

Последен коментар за рефлукс

Добро е да се знае дека постојат два вида рефлукс. Првиот е вообичаен, додека, пак, вториот вид е заболување наречено гастроезофагеална рефлексна болест. Лекарот може да го провери ова доколку е потребно.







Продолжете со доењето

Да погледнеме малку понапред во иднината. Во овој дел ќе ве информираме за прашања како што се доење надвор од дома и одржување на количеството мајчино млеко кога не може да го доите вашето бебе при секое хранење.

Доење надвор од дома

Добрата работа кај мајчиното млеко е тоа што може да го носите насекаде. Секогаш ќе може да доите, дури и ако не сте дома. Многу нови мајки сметаат дека треба малку да вежбаат за да почнат успешно да ја вршат оваа задача.

Најважните совети за доењето надвор од дома:

- Вежбајте дома пред огледало
- Користете шал или голема крпа за да се чувствувате поудобно
- Користете посебни простории за доење во трговски центри и супермаркети
- Носете облека што ќе ви го олесни доењето
- Чувствувајте се самоуверено знаејќи дека му давате здрав почеток на животот на вашето бебе



Како да го одржите произведувањето на мајчиното млеко кога не сте во МОЖНОСТ да доите

Може да се случи да не може да доите кога ќе дојде време да го нахраните вашето бебе, но сакате да продолжите да го правите тоа. Добрата вест е дека може на вашето бебе да му ги обезбедите сите придобивки од мајчиното млеко и да продолжите да го произведувате со измолзување.

3 главни аспекти на доењето

1. Планирајте однапред

Ако се вратите на работа или знаете дека ќе бидете отсутни некое време, започнете да ја вклучувате пумпата за гради во вашата секојдневна рутина неколку недели претходно. Ова ќе ви обезбеди достапно млеко за вашето бебе и ќе се навикнете да ја користите пумпата.

2. Пронајдете pogodно место

Колку поудобно се чувствувате, толку полесно ќе го измолзите мајчиното млеко. Пронајдете тивко место каде што ќе се чувствувате пријатно и ако сте на работа, замовете го вашиот работодавец да ви обезбеди место каде што ќе може да го измолзите вашето млеко кога е потребно.

3. Измолзете мајчино млеко онолку често колку што би доеле

За да го одржите производството на млеко, треба да ги измолзувате градите барем онолку пати колку што би доеле. Значи, ако нормално би доеле трипати, во текот на отсуството, треба да го измолзите вашето млеко барем толку пати.





Складирање на мајчиното млеко

Кога измолзувате млеко, треба да го замрзнете или да го чувате во фрижидер. Може да го одмрзнете или да го загреете секогаш кога сакате да го нахраните бебето.

Еве неколку упатства за правилно складирање на мајчиното млеко:

- Секогаш користете чисти садови за складирање или ќесиња за замрзнување млеко
- Напишете го датумот на измолзување на садот
- Чувајте го мајчиното млеко во фрижидер на 0-4°C до 48 часа
- Замрзнете го веднаш по измолзувањето – на овој начин може да го чувате до 3 месеци
- Ставете ги сатовите за мајчино млеко во задниот дел на фрижидерот, но не на вратата, за да обезбедите постојана температура
- Користете одмрзнато млеко ставено во фрижидер во рок од 24 часа
- Не замрзнувајте го повторно одмрзнатото млеко
- Пренесувајте го во затворен сад со ладилник

Подготовка на измолзеното млеко

Користете ги овие совети за да подготвите измолзено мајчино млеко за вашето бебе.

- Одмрзнете го или загрејте го млекото под топла вода или со уред за загревање шише
- Не користете микробранова печка за загревање на млекото
- Не загревајте го млекото до точка на вриење
- Протресете го садот добро за да се измеша
- Проверете ја температурата пред да го нахраните бебето. Најсоодветната температура е помеѓу собната и телесната температура.







Секогаш може да сметате на поДДршка

Бидејќи вашата состојба преминува од возбуда во страв и се враќа на возбуда, секогаш треба да знаете дека може да сметате на поддршка.

Повторно прочитајте го овој прирачник секогаш кога е потребно. Информациите во него се засноваат врз наука и ќе ви ја дадат потребната самодоверба во моменти кога се чувствувате несигурни.

Зборувањето за тоа низ што поминувате дава многу сила – и за скапоцените моменти и за оние потешките.

Ќе сфатите на каква поддршка може да сметате доколку редовно разговарате со вашиот лекар, роднините, пријателите и други мајки споделувајќи ги искуствата за доењето.

Најчесто поставувани прашања

Дали имате уште прашања? Ние ќе ви одговориме.

Не сум сигурна дека сè е во ред. Кога треба да побарам помош?

Колку и да ви се чини безначајно прашањето или загриженоста, никогаш не двоумете се да исконтактирате со медицинско лице. Постојат некои знаци што покажуваат дека можеби на вашето бебе му треба медицинска помош:

- Бебето не сака да јаде редовно – барем 8-10 пати во рок од 24 часа
- Бебето нема очекуван број мокри и валкани пелени
- Цицањето е болно или имате воспалени брадавици (рагади)
- Не чувствувате дека вашите гради се полни со млеко три-четири дена по раѓањето
- Бебето е немирно и изгледа незадоволно по повеќето хранења
- Бебето не добива тежина или слабее

Чувствувам болка. Како да постапам?

Блага болка или осетливост на почетокот на доењето (особено при првите неколку доења) е нормално, но ако болката продолжи, треба да се преземат итни мерки. Дефинитивно, не треба да мислите дека треба да го трпите тоа. Болката во текот на доењето обично исчезнува откако медицинското лице ќе ви ги даде потребните совети за техниката на цицање и доење.

Користам лекови. Може ли сè уште да дојам?

Многу лекови може да се земаат додека доите, но секогаш е добро да го прашате вашиот фармацевт.

А што е со алкохолот?

Најдобро е да не пиете алкохол додека доите. Вашиот лекар може да ви даде поконкретни упатства за ова.

Што е со кофеинот?

Еден-два пијалаци со кофеин на ден обично немаат никакво влијание врз бебето. Таквите пијалаци се кафе, кока-кола и некои газирани пијалаци. Сепак, премногу кофеин може да го направи бебето раздражливо или да го држи будно. И добра вест за љубителите на чоколадото – умерено количество чоколадо обично не штети.

Како да знам дали моето бебе добива доволно мајчино млеко?

Постои одреден момент на мистерија во доењето. Не постои јасен начин за точно да се утврди колку мајчино млеко зема вашето бебе, но постојат некои основни индикатори што може да ги користите за да проверите дали количеството е доволно:

- Вашето бебе почнува да добива тежина откако вашите гради ќе почнат да произведуваат млеко
- Од 10 до 14 дена бебето треба да ја врати родилната тежина

- Бебето продолжува да добива тежина, како што се очекуваше

Што е најважното што треба да го запомните? Најдобар знак се меките образи пред вашите очи. Задоволно, живо и бебе што добро се развива е најдобриот знак дека произведувате доволно млеко.

Како да го зголемам производството на мајчино млеко?

Мајчиното млеко се произведува според принципот на понуда и побарувачка, па затоа редовното доење природно го активира производството на млеко од вашето тело. Производството на повеќе млеко бара повеќе енергија, така што треба редовно да јадедете и да пиете доволно вода. Не потценувајте ја вашата удобност. Колку поудобно се чувствувате, толку полесно ќе произведувате млеко.

Дали на моето бебе му треба да пие нешто друго?

Мајчиното млеко е сè што им треба на бебињата во текот на првите 6 месеци од нивниот живот. Ти благодарам, мајчино млеко.

Може ли да го комбинирам доењето со други видови храна?

Обично се потребни најмалку од три до шест недели целосно доење за да се добие точното количество мајчино млеко за вашето бебе и тоа да почне да јаде добро. Ова значи дека вклучувањето хранење со шише во првите недели може да придонесе за предвремен крај на доењето. Кога доењето ќе биде редовно, комбинирањето на доењето и хранењето со шише нема да биде проблем за вашето бебе.

Дали треба навечер да го хранам бебето?

На почетокот, бебето се храни 8-12 пати на ден, што значи дека ќе мора да доите и навечер. Повеќето бебиња се будат кога се гладни, што исто така помага во одржувањето на производството на млеко.

Што е групирано доење?

Групираното доење е серија кратки доења во кратки интервали. На некои бебиња ова им се допаѓа, особено во првите месеци, за да се чувствуваат помирни или во периоди на поинтензивен раст. Ова е нормално и може да помогне во зголемувањето на производството на мајчино млеко.

Моето бебе исплукува и ика за време на доењето. Треба ли да бидам загрижена?

Нормално е бебињата да исплукуваат малку млеко, но во случај на силно и повторено повраќање, треба да се консултира лекар. Повеќето бебиња икаат понекогаш. Икањето престанува самото од себе и не му пречи на бебето.

Кога може да почнам да му давам цврста храна на бебето?

Најдобро е да почекате додека бебето не наврши шест месеци пред да се воведат цврста храна, што не значи дека доењето треба да престане. Може да продолжите да доите колку што сакате. Кога ќе дојде времето, консултирајте се со здравствено лице во однос на тоа каква храна да вклучите во менито на вашето бебе и како да го сторите тоа.

Каде може да прочитам повеќе на интернет?

Американска педијатриска
академија:

www.aap.org

Philips AVENT:

www.philips.com/avent

Здрави деца:

www.healthychildren.org

La Leche League:

www.llli.org

Lamaze International:

www.lamaze.org

WebMD:

www.webmd.com/parenting/baby

Американско министерство за
здравство и социјални грижи,
Служба за женско здравје:

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Светска здравствена организација: www.who.int/topics/breastfeeding

Белешки

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.philips.com/AVENT

Philips Personal Health BV,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
The Netherlands