

Dojenje

ZAJEDNIČKI BORAVAK U BOLNIČKOJ SOBI ILI CIMEROVANJE

Nakon poroda, preporučuje se da vašu bebu držite zajedno sa vama u istoj sobi 24 sata na dan. Ovo se zove "cimerovanje". Cimerovanje je sigurna opcija za zdrave bebe i njihove majke. Ovo je preporučeno od strane Američke Akademije za Pedijatriju.



PREDNOSTI CIMEROVANJA

- Možete upoznati vašu bebu s tim što će te je držati, maziti i odgovarati na njene signale.
- Vaša beba će manje plakati za razliku od beba koje nisu u prisustvu majke.
- Biće vam lakše da naučite da dojite i vaša beba će brže dobiti na težini.
- Majke koje drže svoje bebe pored sebe u toku noći, zapravo bolje spavaju.

TAJNA USPJEŠNOG CIMEROVANJA

- Važno je imati osobu koja će biti uz vas i koja će pomoći sa bebom u toku noći. Ovo je posebno korisno ako ste imali carski rez.
- Ako ste budni, možete držati vašu bebu dok ste u krevetu ili dok sjedite na stolici.
- Držanje vase bebe na vašim prsima, primjenjujući kontakt "koža na kožu", što je više moguće tokom boravka u bolnici će vam olakšati dojenje. Ovo će takođe pomoći vašoj bebi da joj bude toplo i da se osjeća bezbjedno.
- Imajte na umu da vaša beba može biti veoma pospana prvih 24 sata. Ovo je savršeno vrijeme da držite vašu bebu uz vaše tijelo.
- Nahranite vašu babu kada ona pokaže znakove gladi, kao što su sisanje prstiju, okretanje glave, pomjeranje očiju ili pravljenje cmoktajućih zvukova.
- Ako vaša beba ne pokazuje znakove gladi nakon 3 do 4 sata, držite te je tako što ćete uspostaviti kontakt "koža na kožu". Čim primijetite prvi znak glavi, izmlazajte malo mlijeka kako bi pomogli vašoj bebi da se pripoji na dojku.
- Da bi se što više odmorili, pokušajte održati minimalan broj posjetioca.
- Dok spavate, vaša beba treba biti u krevetiću pored vašeg kreveta. Drugi staratelj koji je budan, može držati vasu bebu dok vi spavate.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Poslodavac jednakih mogućnosti afirmativnih akcija.
Usluge se pružaju po nediskriminirajućim osnovama.

health.mo.gov/living/families/wic