

10+1 ΒΗΜΑΤΑ

για την **ΕΠΙΤΥΧΗ ΈΝΑΡΞΗ** και
εδραίωση του μητρικού θηλασμού

- 1 Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου ενημερώνομαι από έγκυρες πηγές για τον μητρικό θηλασμό.
- 2 Ενημερώνω τον γιατρό και τη μαία ότι θέλω να θηλάσω και ζητώ την υποστήριξή τους.
- 3 Ζητώ να βάλω το μωρό στο στήθος μου αμέσως μετά τον τοκετό.
- 4 Κατά την παραμονή μου στο μαιευτήριο έχω πάντα το μωρό στο δωμάτιό μου.
- 5 Αναγνωρίζω τα σημάδια πείνας του, ώστε να το βάζω στο στήθος μου έγκαιρα και όσο είναι ακόμα ήρεμο.
- 6 Βάζω το μωρό στο στήθος μου όσο συχνά και για όσο χρόνο αυτό επιθυμεί.
- 7 Βεβαιώνομαι ότι πιάνει σωστά το στήθος σε μία θέση άνετη και για τους δύο.
- 8 Δίνω μόνο μητρικό γάλα, εκτός εάν ο παιδίατρος κρίνει ότι υπάρχει ιατρική ένδειξη για συμπληρωματική διατροφή.
- 9 Αποφεύγω τη χρήση πιπίλας ή άλλων θηλών τις πρώτες 40 μέρες της ζωής του μωρού μου.
- 10 Κατά την επιστροφή στο σπίτι επικεντρώνομαι στη φροντίδα και τη διατροφή του.
- +1 Ζητώ υποστήριξη και βοήθεια: από τον σύντροφό μου, την οικογένειά μου, τον επαγγελματία υγείας και την ευρύτερη κοινότητα.



10525

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

