

Bemutatjuk:

Csecsemő neve: _____

Szülő(k) neve: _____

Születési ideje: _____ Idő: _____

Születési súly: _____ Születési hossz: _____

Orvos/bába: _____

Születési hely: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**
Gondoskodás

Az önmagáról és a csecsemőről való gondoskodás fontos. Lehet úgy érzni, hogy további segítségre van szüksége vagy további segítséget szeretne. A következőket fontolja meg:

Én

- ✓ Eleget pihenek.
- ✓ Tudom, hogy normális ha sírok vagy sírhatnékam van az első két hétben.
- ✓ Tudom hol kell segítséget kérni és fogok is amennyiben szükségem lesz rá.

Korai éhségjelek:
szájnyitogatás,
ásítás, ajak
cuppogtatás.

Csecsemő

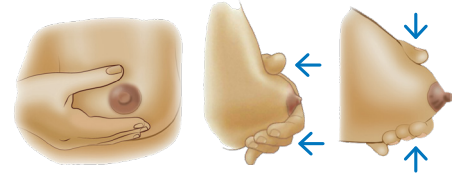
- ✓ Egyre magabiztosabb és nyugodtabb vagyok a csecsemő etetésével kapcsolatban.
- ✓ Tanulom a csecsemő korai éhségjeleit és reagálok azokra.
- ✓ Tudom hogy normális hogy a csecsemő gyakran eszik.
- ✓ Vértétel és védőoltás alatt meg tudom vigasztalni a csecsemőt szoptatással és/vagy bőrkontaktussal.
- ✓ Tudom hova fordulhatok segítségért ha a csecsemő etetésével kapcsolatos kérdéseim vannak.

**Jelek, miszerint az etetés jól megy**

Napos	1	2	3	4	5	6	7	8	
Etetés	8 vagy annál gyakoribb étkezés. A csecsemője erősen, lassan, egyenletesen szív és gyakran nyel.								
Has méret	Cseresznye nagyságú	Diónyi nagyságú	Sárgabarack nagyságú	Tojás nagyságú					
Kakis pelenka	Legalább 1 – 2 FEKETE VAGY SÖTÉT ZÖLD		3 vagy több BARNA, ZÖLD VAGY SÁRGA		3 vagy több nagy és puha SÁRGA vagy BARNA				
Nedves pelenka	Legalább 1 NEDVES	Legalább 2 NEDVES	Legalább 3 NEDVES	Legalább 4 NEDVES	Legalább 6 NAGYON NEDVES				
Súly	A legtöbb csecsemő a születést követő 3 napon veszíti a súlyából. A 4. naptól kezdve a legtöbb csecsemő súlya rendszeresen gyarapodik.								
Más jelek	Csecsemősírásnak erősnek kell lennie, a csecsemőnek aktívan kell mozognia és könnyen ébrednie.								

Kezdetől fogva gyakran fejje ki kézzel a tejt**Miért:**

- ✓ Segít a mellből eltávolítani a tejet a kényelem érdekében.
- ✓ Segít a csecsemőnek ráharapni.
- ✓ Adjon több tejet a csecsemőnek.
- ✓ Segít növelni a tejelátást.

**Hogyan:**

1. Mossa meg a kezét.
2. Gyengéden masszírozza a mellét.
3. Helyezze az ujjait és a hüvelykujját a bimbóudvar mögé "C" alakban.
4. Nyomja visszafelé a mellkas irányába. Nyomja össze ujjait a mellbimbó irányába.
5. Gyűjtse össze a tejcseppeket a csecsemő etetéséhez vagy tegye félre későbbre.
6. Ismétlje meg (nyomja visszafelé, szorítsa össze, engedje el) és járja körbe a mellét.
7. Váltson mellet és ismétlje meg.

Biztonságos elhelyezés a bőrkontaktushoz

Kissé felülve helyezkedjen el, ne fekve. Úgy helyezze a csecsemőt, hogy:

- ✓ Arc látható legyen
- ✓ Fej mindig szabadon mozoghasson
- ✓ Orr és az arc ne legyen lefedve
- ✓ Fej az egyik oldalra legyen fordítva
- ✓ Nyak egyenesen, ne hajlítva álljon
- ✓ Vállak simuljanak Önhez, mellkas a mellkashoz
- ✓ Hát takaróval betakarva legyen

A szülést követő első napokban bőréhez közel tartva figyelje a csecsemő arcát. Figyelje, hogy a bőrszíne normális marad, szabályosan lélegzik és a csecsemő reagál az érintésére.

A biztonságos alvás érdekében, ha álmos és senki sem tud figyelni sem Önre vagy a csecsemőre, helyezze a csecsemőt a saját kiságyába a hátára fektetve.

Kerülje a csecsemő bepelyázást vagy bebugyolását, ez meggátolhatja azt, hogy az éhségjeleket láthassa.

**Támogatások és szolgáltatások****Szoptatási szolgáltatások a közösségén belül:**

- Kétnyelvű online Ontario Szoptatási szolgáltató címjegyzék www.ontariobreastfeeds.ca

További információért:

- Szoptatás www.beststart.org/resources/breastfeeding
- Csecsemő szoptatás www.beststart.org/resources/nutrition

Finanszírozva: Ontario

Adaptálva engedéllyel:
Simcoe Muskoka Kerületi Egészségügyi Egység

Telehealth Ontario

24 órában/ a hét minden napján

1-866-797-0000

TTY: 1-800-797-0007

Amennyiben szükséges, kérjen egy szoptatós nővért.

Helyi támogatás: