

Μετά τον τοκετό τι;

Τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, η μητέρα και το μωρό της αρχίζουν να γνωρίζονται. Μην νιώθετε ότι πρέπει να κάνετε μεγάλη προσπάθεια. Απλά έχετε το μωρό σας όσο πιο κοντά σας μπορείτε. Οι σύντροφοι χρειάζονται επίσης πολλές ευκαιρίες για να συνηθίσουν το μωρό και να νιώσουν κοντά του. Πολλοί πατεράδες νιώθουν λίγο αποξενωμένοι, ειδικά εάν πρέπει να αφήσουν εσάς και το μωρό σας στο νοσοκομείο και να γυρίσουν σε ένα άδειο σπίτι. Μπορεί να χρειάζονται στήριξη και ενθάρρυνση για να αναμειχθούν όπως πρέπει, αλλά όσο το περισσότερο μπορείτε να αγκαλιάζετε και να κρατάτε το μωρό σας, τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση θα έχετε και οι δυο σας.

Σημαντικό ρόλο τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό παίζουν τόσο ο γιατρός όσο και η μαία, που μπορούν να δώσουν χρήσιμες συμβουλές και να εισάγουν τη νέα μαμά ομαλά στον νέο της ρόλο.

Πρέπει να θηλάσω; Από πότε και για πόσο;

Ο θηλασμός δίνει το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή. Σχεδόν όλες οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν επιτυχώς και τη θεωρούν μια εύκολη και ευχάριστη εμπειρία. Το γάλα του θηλασμού είναι η καλύτερη παροχή θρεπτικών ουσιών, καθώς δίνει στο μωρό όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται. Τα περισσότερα μωρά δεν χρειάζονται κάποιο άλλο φαγητό ή ποτό μέχρι να κλείσουν τους έξι μήνες. Το μωρό σας δεν χρειάζεται νερό μεταξύ των γευμάτων. Ακόμα και στις πιο ζεστές χώρες, δεν χρειάζεται νερό. Αυτό ισχύει και για τα μωρά που τρέφονται από θηλασμό και από μπουκάλι. Εάν το μωρό σας κλαίει, δώστε του να φάει ξανά, ακόμα και αν το είχατε μόλις ταΐσει. Είναι σημαντικό να το ταΐζετε κατά απαίτηση καθώς τα μωρά δεν προσαρμόζονται στην ρουτίνα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μωρά που θηλάζουν καθώς αυξάνουν την ποσότητα γάλακτος αυξάνοντας την συχνότητα του ταΐσματος.

Ο αποκλειστικός θηλασμός συνιστάται για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του μωρού. Μετά τους έξι μήνες, θα πρέπει να δίνετε γάλα θηλασμού, μαζί με τα απαραίτητα φαγητά για τη διακοπή του θηλασμού, μέχρι το μωρό σας να κλείσει τον ένα χρόνο.

Σχεδόν κάθε γυναίκα μπορεί να θηλάσει, αλλά υπάρχουν φορές που παίρνει λίγο παραπάνω για να πετύχει. Να είστε υπομονετική και ζητήστε από τη μαία ή τον γιατρό σας βοήθεια.